



La Méthode Dolfino®

Técnicas básicas



DOLFINO

ACTIVA TODO TU POTENCIAL

Tabla de contenidos

La Méthode Dolfino®: técnicas básicas

I) Introducción a la Méthode Dolfino®

1. Simple y lúdico	8
2. Los actores del método	8
3. Los objetivos del método	9

II) Los elementos de la Méthode Dolfino®

1. Para qué sirve	10
2. Las fuentes de inspiración de la Méthode Dolfino®	10
3. Las herramientas originales de activación del pleno potencial	12
a) Las metáforas	12
b) Los juegos y técnicas Dolfino	13
c) Los «Mini-yo» y los arquetipos	13
d) Prescripciones metafóricas	14
e) Viajes de activación de las neuronas espejo	15

III) Las reglas de uso de la Méthode Dolfino®

1. Es importante nunca:

a) Imponer una herramienta o una técnica	16
b) Dejar sola a una persona durante una sesión guiada	16
c) Buscar impresionar	16
d) Intervenir en una medicación existente o hacer un diagnóstico	16
e) Ser directivo e imponer sus creencias	16
f) Guiar a una persona que sufra un trastorno disociativo o esquizofrenia	17

2. Es importante siempre:

a) Ser un guía benevolente y tolerante	17
b) Respetar la confidencialidad	17
c) Tener una actitud de juego	17
d) Mantener el contacto y permanecer concentrado	18
e) Redactar una convención	18

Tabla de contenidos

IV) Comprender la Méthode Dolfino ®

1. La sincronización	19
a) ¿De qué se trata exactamente?.....	19
b) Crear la sincronización	19
• Crear	19
• Coordinar la respiración	19
• Reconocer la parte invisible de la persona guiada.....	19
• Imitar con delicadeza y elegancia.....	20
c) Mantener la sincronización	20
• Respetar el espacio físico	20
• Estar a la escucha.....	20
• Entrar en el universo del otro	20
d) Ejemplos de mala sincronización	21
2. ¿Cómo reacciona un cerebro en estado modificado de conciencia?.....	22
a) Comprender mejor el estado de trance	22
b) Los diferentes niveles de trance	23
c) La escala de susceptibilidad hipnótica de Stanford.....	24
d) Para saber más sobre el cerebro en trance	25
3. Los tres Yo	25
a) El Yo Joven	26
b) El Yo Racional	27
c) El Gran Yo	27

V) Para usar la Méthode Dolfino ®

1. Definir el objetivo	28
a) En presente y en primera persona del singular	28
b) Con una forma positiva	29
c) Simplemente.....	29
d) Precisamente.....	29
e) En un tiempo determinado y por una duración precisa.....	29
f) El fusible de protección	30

Tabla de contenidos

2. Redactar tu objetivo	31
a) Los criterios necesarios para la buena realización de mi objetivo	31
b) La herramienta «Mi objetivo en 12 preguntas»	31
c) Explicaciones de la herramienta «Mi objetivo en 12 preguntas»	32
3. Las convenciones de la Méthode Dolfino®	34
a) Redactar bien tus convenios	35
b) La convención de guía	35
c) La convención de la persona guiada	36
d) La convención de autohipnosis	37
e) Las convenciones en la vida cotidiana	37

VI) Implementación de la Méthode Dolfino®

1. Los diferentes orígenes de un problema	38
a) Biológicas	38
b) Sociales, familiares y ambientales	38
c) Inconscientes, emotivas y espirituales	39
d) Racionales	39
2. La sugestionabilidad	39
a) Las pruebas de sugestionabilidad	40
b) Clasificación de las pruebas de sugestionabilidad	40
c) Consejos para lograr las pruebas de sugestionabilidad	41
d) Pruebas de sugestionabilidad - El método	42
e) Pruebas de sugestionabilidad - La caída hacia atrás	42
f) Jugar o no jugar con la sugestionabilidad	43
3. La inducción	44
a) Reglas básicas de la inducción de trance	44
b) Etapas de la puesta en trance (inducción por disociación)	44
c) Profundización de la trance	46
d) Mantenimiento del estado de trance	46
e) Regreso posterior a la trance	47
4. Profundizar la trance: inducción en tres etapas	48
a) Pre-inducción	48
b) Inducción	49
c) Profundización	49

Tabla de contenidos

VII) Las herramientas de la Méthode Dolfino®

1. Nociones indispensables como guía	50
a) Los elementos importantes a respetar	50
b) Las preguntas pertinentes a tener en cuenta	51
c) Tener una actitud de apertura y escucha activa	51
2. Técnica: Escáner	52
a) Acerca de esta técnica	52
b) El Yo Joven y su miedo al vacío	52
c) No a la interpretación	53
d) Qué verificar antes de empezar	53
e) Un fusible de protección	54
f) Etapas de la técnica del Escáner	54
3. Técnica: Alineación Armónica	56
a) Acerca de esta técnica	56
b) Algunas aclaraciones esenciales	56
c) Etapas de la técnica de la Alineación Armónica	57
4. Técnica: Viaje Arquetípico	59
a) Acerca de esta técnica	59
b) ¿Qué simbolizan los arquetipos universales?	60
c) Algunos aspectos importantes	60
d) Etapas de la técnica del Viaje Arquetípico	62
5. Técnica: El aliado	62
a) Acerca de esta técnica	62
b) Los Aliados Arquetípicos	63
c) Una relación que cultivar	63
d) Etapas de la técnica del aliado	63

Tabla de contenidos

6. Técnica: Paz Relacional	65
a) Acerca de esta técnica	65
b) ¿Con quién hacer la Paz Relacional?	66
c) Etapas de la técnica de la Paz Relacional	68
7. Técnica: Liberar la Respiración	69
a) Acerca de esta técnica	69
b) Etapas de la técnica Liberar la Respiración	69
8. Técnica: Baño Mágico	69
a) Acerca de esta técnica	69
b) Etapas de la técnica del Baño Mágico	70
9. La expansión de conciencia:	
otra manera de inducir un estado modificado de conciencia	70
10. Autohipnosis	71
a) Acerca de la autohipnosis	71
b) Algunos trucos útiles	72
c) Saber más sobre los fusibles	72
d) Las limitaciones de la autohipnosis	73
e) ¿Cómo proceder cara a cara con uno mismo?	73
f) Herramienta: distorsión del tiempo	74
g) La técnica del Mini-yo	74
VIII) A modo de conclusión: Los secretos del éxito	75
IX) Anexos e información ética sobre la Méthode Dolfino®	
ANEXO 1: «Mi objetivo en 12 preguntas»	76
ANEXO 2: Lineamientos importantes para una práctica ética de la Méthode Dolfino®	80
ANEXO 3: Mapas mentales de las técnicas	81



Introducción a la Méthode Dolfino®

1. Simple y lúdico

Dolfino te propone, a través de este método, vivir una experiencia original en la que el placer tiene un lugar de honor. Aprenderás a utilizar técnicas y herramientas en un espacio seguro habitado por el espíritu del juego y la inventiva. Con la Méthode Dolfino®, tu imaginario y tu creatividad serán aliados al servicio de la realización de tus objetivos.

La Méthode Dolfino® es simple, fácil de comprender y de poner en práctica. Se puede practicar en solitario, en pareja o en grupo. Cuando guías a otra persona (o a un grupo), te conviertes en un guía que acompaña a un guiado en su viaje interior. Cuando practicas en solitario, es mediante la autohipnosis que asumes a la vez los roles de guía y de guiado.

2. Los actores del método

El **Guiado** es la persona que quiere acompañar para desarrollar su pleno potencial y alcanzar sus objetivos. Es el guiado quien toma las decisiones y realiza las transformaciones.

El **Guía** es la persona que elige el o los herramientas y juegos más apropiados para ayudar al guiado a alcanzar sus objetivos. Realiza las puestas en escena, alienta y abre el campo de las posibilidades. El guía no impone ninguna decisión y nunca es directivo.

*Con la Méthode Dolfino®, tu imaginación y tu creatividad
serán aliados al servicio de la realización de tus objetivos.*

3. Los objetivos del método

La Méthode Dolfino® te permite salir ganando en muchos aspectos mediante:



*La activación de tu
creatividad y tu
pleno potencial*



*El desarrollo
de relaciones sanas
y agradables*



*Un mejor control
sobre tu salud y
tus emociones*



*Identificar tus objetivos
y facilitar
la realización*



*Todo esto se hace
de manera lúdica
y sencilla*

En esta obra, te invitamos a descubrir las técnicas básicas que te van a permitir utilizar la Méthode Dolfino® en una gran variedad de situaciones.

La flexibilidad de estas técnicas permite alcanzar una gran cantidad de objetivos buscados por la mayoría de las personas, tales como el manejo del estrés, del dolor, del peso, la liberación de las cargas del pasado, ganar confianza, la resolución de problemas de piel, etc.

Luego podrás seguir progresando a tu propio ritmo gracias a una gran cantidad de juegos y actividades lúdicas, e incluso inventar los tuyos.

*Las posibilidades se vuelven
entonces infinitas.*

Los juegos avanzados están diseñados para ir más en profundidad y para alcanzar objetivos muy precisos, como por ejemplo:

- Guiar específicamente a niños
- Equilibrar el peso saludable
- Liberar alergias y fobias
- Transformar patrones destructivos
- Desarrollar un talento (música, deporte y otros)
- Facilitar el aprendizaje y la concentración
- Regular casos de hipertensión, problemas de equilibrio de la glicemia...

Los juegos se juegan dentro de un marco en el cual tienes una gran libertad, pero que sigue siendo seguro porque está definido con precisión. Es un poco como un viaje organizado en el corazón de tu imaginación. El itinerario está establecido de antemano y algunas actividades están planificadas, pero eres tú quien decide la forma en que viajas y cómo haces tu aventura lo más hermosa posible.



Los elementos de la Méthode Dolfino®

De las diferentes formas de hipnosis a las neurociencias, pasando por las técnicas de visualizaciones creativas y de coaching más probadas, nació la Méthode Dolfino®, que se quiere rápida, eficaz y lúdica.

Este enfoque original está destinado a activar tu pleno potencial mediante herramientas y técnicas que combinan juego y placer en la búsqueda de soluciones.

La Méthode Dolfino® permite ver mejor, sentir y comprender lo que ocurre en tu interior, al mismo tiempo que se abren varias vías de transformación, tomando en cuenta la experiencia de cada persona.

La Méthode Dolfino® está centrada en la acción y por eso está compuesta de una serie de técnicas simples y rápidas de aplicar para las personas a quienes guías, así como para ti mismo

La Méthode Dolfino® en pocas palabras:

- **Creativa y lúdica**

Gracias a experimentaciones innovadoras que favorecen la efervescencia de la imaginación en un clima de juego.

- **Eficaz y rápida**

gracias a la creación de una apertura directa hacia las fuerzas de tu inconsciente.

- **Orientada hacia la solución**

Porque favorece la puesta en acción de las soluciones en lugar de la focalización en el problema.

- **Segura**

Gracias al uso de símbolos y de reglas de juego claras y simples, sin volver a sumergirte en los acontecimientos del pasado.

1. ¿Para qué sirve?

La Méthode Dolfino® busca hacer nacer en ti soluciones eficaces para facilitar la expresión de tu pleno potencial. Este proceso toma la forma de juegos creativos, divertidas y seguras que te llevarán a:

- Activar tu pleno potencial
- Mejorar tus relaciones interpersonales
- Generar cambios importantes en tu vida
- Soltar tus cargas emocionales
- Realizar tus proyectos y alcanzar tus objetivos

2. Las fuentes de inspiración de la Méthode Dolfino®

Los distintos juegos y herramientas que acompañan al método se inspiran en la hipnosis, la visualización creativa, técnicas de coaching y los descubrimientos más recientes en neurociencia. Distintas corrientes han influenciado el desarrollo de la Méthode Dolfino® :

*Al abrir las puertas de acceso
en el pleno potencial de tu
imaginario, la Méthode Dolfino®
te anima a recentrarte
en lo esencial. Al conectarte con
todas las partes de tu
«Ser», abres el campo de
todas las posibilidades y permites
así su realización en el corazón de
tu vida cotidiana.*

- **La hipnosis clásica (hipnosis de escenario)** , donde el hipnotizador desempeña un papel de primer plano en trabajando con sugerencias hipnóticas directas e indirectas. La Méthode Dolfino® pone énfasis en:
 - La pertinencia de las inducciones rápidas
 - La idea del diálogo con el inconsciente
 - La noción de sugestionabilidad
- **La hipnosis Ericksoniana**, donde el estado de conciencia modificado se obtiene de manera desviada, en particular mediante sugerencias ocultas y del salpicado. Las sutilezas del lenguaje se utilizan para permitir a que el inconsciente elija las soluciones a sus problemas. Esto apela a su creatividad. La Méthode Dolfino® pone énfasis en:
 - El uso de metáforas y figuras de estilo
 - La adopción del concepto de la existencia del « Gran Yo » (conciencia superior)
 - Las técnicas de confusión y de saturación mentales
- **La hipnosis por expansión de conciencia** que favorece una percepción detallada y diferente de una situación, un hecho, un valor, una manera de pensar. En este sentido, este tipo de hipnosis fomenta la autoobservación desde distintos ángulos a menudo pasados por alto. La Méthode Dolfino® pone énfasis en:
 - La visión del Ser según los «3 Yo»: Yo Joven, Yo Racional y Gran Yo. Estas nociones se abordan un poco más adelante
- Las visualizaciones que permiten la experimentación de una conciencia más clara y del despertar de los sentidos
- **El mundo de las neurociencias** constituye el conjunto de conocimientos y de investigaciones sobre el funcionamiento del cerebro. La Méthode Dolfino® pone énfasis en:
 - La activación de las neuronas espejo para el aprendizaje acelerado. Esta noción se abordará más adelante
 - La necesidad de utilizar conjuntamente los dos hemisferios del cerebro en función de sus características respectivas
- **La nueva hipnosis** también inspiró la Méthode Dolfino®. Impregnada de PNL (programación neurolingüística), permite a la persona guiada participar activamente en su experiencia. Este enfoque la lleva a hacer elecciones, a describir lo que siente, a imaginar diversos escenarios y a responder realmente a preguntas, sin ser influenciada o dirigida.

El rol de la persona guiada deja entonces de ser pasivo y se coloca en el centro de la guía. La Méthode Dolfino® pone énfasis en:

- Los anclajes (proceso de asociación entre una respuesta interna a un detonante externo o interno)
- La importancia de la comunicación VAKOG (visual, auditivo, kinestésico, olfativo, gustativo)
- La sincronización
- El principio de no directividad

*La Méthode Dolfino® hizo la síntesis de estas técnicas y conceptos
añadiéndoles el placer del juego y la simplicidad de ejecución.
Lo que da como resultado juegos y herramientas diferentes, inspiradores, divertidos y muy eficaces.*

3. Las herramientas originales de activación del pleno potencial de la Méthode Dolfino®

¿Sabías que mientras más se involucran el cuerpo y los sentidos en el aprendizaje, más se amplifica la huella neuronal?

Sobre esta base se construye el modelo de enseñanza de la Méthode Dolfino®, con el fin de estimular varias zonas cerebrales creando nuevas redes neuronales para una mejor asimilación de la experimentación y del contenido pedagógico.

Aquí tienes las cuatro principales herramientas de activación del pleno potencial:

a) Las metáforas

En el inconsciente es donde se registran la mayoría de los bloqueos. Sin embargo, este no comprende el razonamiento lógico ni las grandes explicaciones racionales. De hecho, el modo de comunicación más claro y eficaz cuando quieres dirigirte al inconsciente es el de los símbolos y metáforas.

Solas, o integradas en el corazón de los distintos juegos, las metáforas son una de las herramientas más valiosas de la Méthode Dolfino®. En concreto, las metáforas son historias, cuentos y alegorías que sanan al ofrecer soluciones indirectas para resolver un problema. Estas historias se dirigen en realidad a tu inconsciente.

Como tu mente acoge estas historias sin levantar barreras, esto permite de manera muy sutil transmitir distintas enseñanzas al presentar opciones, ideas y nuevas percepciones, sin nunca imponerlas.

La mayoría de las veces, las soluciones propuestas en una metáfora no se conservan tal cual. Más bien sirven de trampolín para inspirar otras mejores que estarán más adaptadas a la vivencia de la persona en cuestión.

La metáfora abre el campo de las posibilidades y anima a que las soluciones germinen tranquilamente en tu interior. Estas historias breves que a veces presentan hechos sorprendentes o conclusiones inesperadas también pueden servir para lograr una toma de conciencia rápida.



Aquí tienes un ejemplo de metáfora que puede usarse cuando la persona que acompañas se siente incapaz de pasar a la acción, porque teme no lograrlo:

EL ELEFANTE ATADO

Poco tiempo después de nacer en el circo, un bebé elefante fue atado a una estaca grande bien clavada en el suelo. Al principio, intentó liberarse, pero la estaca era demasiado fuerte y no lo logró.

Aunque sus esfuerzos por liberarse de la estaca continuaron cierto tiempo, finalmente dejó de intentar arrancarla del suelo. Pasaron dos años. Cuando el elefante no estaba en escena, permanecía atado a esa estaca. Sin embargo, el elefante ya tenía la fuerza para arrancar la estaca del suelo como si fuera un simple palillo de dientes.

Lo sorprendente es que, a pesar de esta gran fuerza, el elefante nunca más intentó liberarse de esa estaca.

La percepción desarrollada en su juventud permaneció en él y le impidió actuar.

b) Los Juegos y técnicas Dolfino

La Méthode Dolfino® está construida alrededor de varias técnicas o juegos que están estructurados en etapas claras para permitirte acompañar a una persona o guiarte a ti mismo. Cada uno de estos juegos puede usarse o adaptarse según tus necesidades y tu realidad (o la de la persona guiada).

Esto debería ayudarte a:

- Resolver ciertos problemas
- Activar recursos internos
- Generar inspiración
- Iniciar cambios que apoyen el bienestar
- Alcanzar tus objetivos

Cada técnica presentada se adaptará a los objetivos personalizados de tu propio proceso o de la persona que acompañas. Durante una misma sesión podrás combinar diferentes juegos y técnicas para acelerar las transformaciones y optimizar los resultados.

c) Los « Mini-yo » y los arquetipos

Aquí se recurre ampliamente a la imaginación. El uso de los « Mini-yo » consiste en visualizar un grupo de « mini tú mismo » que se dedicarán a la realización de ciertas tareas específicas durante un juego Dolfino. Por ejemplo, si durante una sesión la persona que estás guiando desea hacer una gran limpieza en un lugar que visualiza, podrías invitarla a crear un equipo de limpiadores especializados que con gusto se repartirán las tareas para:

- Despejar
- Preparar el terreno
- Ordenar
- Desapegar
- Purgar

Con todas las tareas que pueden realizar, los «Mini-yo» activan la aceleración de las transformaciones. Se utilizan sobre todo en guías cuyo objetivo está relacionado con el cuerpo físico.

*Al inconsciente le gustan
los símbolos.*

Además, para él, los arquetipos como el de la montaña, el río o la cueva son símbolos universales que portan significado. El inconsciente asocia a cada uno de estos símbolos diferentes ideas y creencias. Los arquetipos pueden así ayudarte a resolver un buen número de problemáticas. Al modificarlos y mejorarlos durante un viaje guiado, puedes transformar eficazmente tu día a día. El trabajo con los arquetipos permite alcanzar tanto objetivos de naturaleza psicoemotiva como física.

d) Prescripciones metafóricas

La Méthode Dolfino® fomenta el uso de prescripciones metafóricas.

Son gestos realizados con intención con el fin de volver más concreto el trabajo realizado durante una sesión. Estas acciones te permiten sobre todo integrar más placer en tu vida cotidiana y favorecer cambios positivos en tu estilo de vida. Sirven, tras una sesión, para informar a tu inconsciente de tu intención de cambio.

Como lo señala tan bien
Alejandro Jodorowsky ':

*«... Es como dar
una patada cariñosa
en el trasero de la realidad. Este
impulso que le das, sorprendente,
la saca de la inercia y
se pone a bailar.»*

Aquí tienes algunos ejemplos de prescripciones metafóricas:

- Poner una piedrita en un frasco cada vez que se evita fumar un cigarrillo
- Escribirse una carta de amor
- Cultivar una rosa con amor durante un verano completo y ofrecérsela a una persona con quien uno puede tener dificultades relacionales



Una herramienta inspirada en un descubrimiento extraordinario

NEURONAS REALMENTE ESPECIALES

Un equipo de neurólogos notó que las mismas redes especializadas de neuronas se activaban, sin importar si el mono hacía él mismo un movimiento, o si observaba a otro animal hacerlo. Los investigadores llamaron entonces a estas neuronas «neuronas espejo» porque, cuando observa a otro mono, el cerebro reacciona de la misma manera que si se mirara a sí mismo en un espejo. Así, cuando un primate se cubre el rostro porque está triste, el primate observador tiende a reproducir el mismo gesto y a sentir él también tristeza.

Este tipo de neurona se activa entonces por una acción, sin importar si esa acción es realizada, vista o anticipada. Por ejemplo, no importa que escuches o mires a alguien bostezar, tú tenderás a hacer lo mismo. ¡Tal vez incluso lo hagas solo con leer estas líneas!

De la misma manera, si alguien se golpea el dedo del pie en tu presencia, tenderás a reproducir, a tu manera, por empatía, su expresión facial de dolor.

Los seres humanos son capaces de comprender el significado de los gestos realizados por los demás. Este sería el origen de varios de nuestros comportamientos sociales humanos y de nuestros modos de comunicación. Varios investigadores sostienen que las neuronas espejo nos dan esta capacidad. Las neuronas espejo estarían entonces en la base de nuestras relaciones sociales. Este descubrimiento se aprovecha en la Méthode Dolfino® mediante «viajes de activación de las neuronas espejo».

¹ www.actepsychomagique.com/page_acte/page_acte.html

e) Viaje de activación de las neuronas espejo

Los viajes de activación de las neuronas espejo buscan utilizar esta estructura cerebral maleable para favorecer la adquisición de diferentes aprendizajes en modo acelerado, fácil y lúdico. Esta herramienta que descubrirás en este libro permite facilitar la adquisición de nuevos conocimientos o incluso reforzar, e incluso corregir, aprendizajes ya adquiridos. Los viajes de activación de las neuronas espejos son una de las técnicas de enseñanza utilizadas regularmente por Dolfino.

*En la técnica
de activación de las neuronas
espejos, el guiado se convierte
en el actor principal de la acción.*

Cada persona, en su espacio reservado, con los ojos vendados, escucha un relato o una historia en inmersión gracias al ambiente creado y a los efectos sonoros. Se invita a los participantes a imitar cada uno de los elementos de la historia como si fueran los actores principales. Es posible utilizar una multitud de metáforas de aprendizaje como si fueran experiencias por vivir. Este tipo de escucha en la acción permite movilizar las redes de neuronas espejo y las diferentes sentidos para una mejor retención de la información.

Estos viajes pueden vivirse en un estado de conciencia modificado, lo que aumenta la intensidad de la experiencia. En efecto, en estado de conciencia modificado, el inconsciente se impregna más de los aprendizajes propuestos y las experiencias vividas. También tiende a tomar la información más en serio. Luego, el inconsciente logra encontrar fácilmente la información. El aprendizaje se realiza entonces sin esfuerzo.



Las reglas de uso de la Méthode Dolfino®

Hemos insistido en los aspectos lúdicos de la Méthode Dolfino® y, como en todo juego, hay existen reglas claras y precisas que seguir para que la experiencia sea agradable y exitosa.

En primer lugar, el objetivo y la meta perseguidos deben quedar establecidos de forma clara y precisa. A esto se le llama una intención.

Los juegos y técnicas están diseñados para ayudar a mejorar tu vida de forma notable y medible. La clave es entonces enunciar con claridad el objetivo que quieres alcanzar. Este objetivo es un poco como una dirección que debes ingresar en el GPS para llegar a buen destino. Así se empieza un viaje. Y luego...

1. Es importante nunca:

a) Imponer una herramienta o una técnica

X Si una persona desea obtener tu apoyo, debe pedírtelo claramente. La motivación y el deseo profundo de alcanzar un objetivo son esenciales para la eficacia de la Méthode. Por supuesto, puedes ofrecer tu colaboración de diferentes formas, entre ellas la de la Méthode Dolfino®, pero en ningún caso debes imponerla a otra persona. Aunque pienses saber qué necesita el otro, la petición debe venir del guiado.

b) Dejar sola a una persona durante una sesión guiada

X Cuando acompañamos a alguien en una sesión guiada, se utilizan todos los beneficios del estado de conciencia modificado para multiplicar su eficacia. Sin embargo, este estado puede a veces llevar a que la persona tenga menos tono muscular o que pierda sus puntos de referencia espaciotemporales. Por eso necesita tu presencia durante todo el proceso.

Si debes alejarte por alguna razón importante, haz que la persona regrese primero a su estado de conciencia normal. Vuelve a empezar

luego las etapas de descenso hacia un estado de conciencia modificado antes de retomar la sesión guiada donde te habías quedado.

c) Buscar impresionar

X Guiar a alguien tiene como objetivo apoyar a la persona, ayudarla a movilizar sus fuerzas internas y explorar su potencial para ayudarla a realizar mejor sus proyectos. Es el inconsciente del guiado el que está en el centro de la interacción, y es el guiado quien sabe mejor que cualquiera qué es lo mejor para él. Tú no tienes que intentar hacerte valer ni tratar de impresionarlo. En las técnicas de la Méthode Dolfino®, no hay lugar para las fanfarronadas que halagan el ego. No hagas guiadas para impresionar a la audiencia. Limitate tú de ser auténticamente tú mismo.

d) Intervenir en una medicación existente o hacer un diagnóstico

X Solo los profesionales de la salud tienen el derecho de aconsejar a una persona sobre su medicación o de emitir un diagnóstico.

Las herramientas de la Méthode Dolfino® son valiosos recursos para la salud. Sin embargo, ninguna herramienta tiene como objetivo reemplazar la medicación. Las técnicas no pueden sustituir cualquier forma de atención de salud dirigida al bienestar físico, emocional o psicológico.

e) Ser directivo e imponer sus creencias

X Como en muchas relaciones humanas de calidad, se establece un vínculo de guía se basa en una base de confianza y de respeto mutuo. La Méthode Dolfino® se basa en el hecho de que nada se imponga en la relación entre el guía y el guiado. Esto requiere que el guiado pueda confiar en el guía, pero también que el guía a su vez confíe en la persona guiada en la búsqueda de sus propias soluciones.

Esta no directividad implica también que el guía guarda sus creencias para sí y no juzga las del otro. El guía, benevolente, respeta entonces la autonomía del guiado para hacer de su mundo interior algo bello y armonioso.

f) Guiar a una persona que sufre un trastorno disociativo o esquizofrenia

 Ya sea que este tipo de caso se suponga o esté formalmente diagnosticado, cualquier forma de enfoque terapéutico que favorezca la disociación debe evitarse. Más allá de los trastornos llamados disociativos, la esquizofrenia y el trastorno límite de la personalidad implican también un aspecto disociativo importante así como problemáticas ligadas a la desorganización. Por lo tanto, el uso de un estado de conciencia modificado está muy fuertemente contraindicado.

Si tienes dudas sobre el estado de un cliente, abstente.

Se trata aquí de los raros casos de excepción, pues de manera general, la Méthode Dolfino® es perfectamente segura.

2. Es importante siempre:

a) Ser un guía benevolente y tolerante

 Eres un guía que sostiene el recorrido de una persona guiada con las herramientas de la Méthode Dolfino®. No estás a cargo de las decisiones del guiado, ni en control de las experiencias que hará en el camino.

Es bueno recordar que el universo interior de una persona a menudo refleja sus vivencias, sus creencias, sus mecanismos y sus propias soluciones. Esto implica que sus percepciones no tienen por qué coincidir con las tuyas, ya que se trata de un espejo de su propia visión del mundo.

Tu rol de guía presupone adaptarte constantemente a lo que se presenta en el inconsciente del otro. Confía plenamente en tus aptitudes de guía y sé

convencido de la excelencia del potencial de el inconsciente del otro a encontrar sus propias soluciones.

b) Respetar la confidencialidad

 El respeto de la confidencialidad es la base de toda relación y nutre la comunicación así como la comprensión mutua. Este respeto es fundamental para el desarrollo de los vínculos de seguridad, así como el establecimiento de una sincronización eficaz entre dos personas. Saber que lo que se cuenta y se experimenta quedará bajo el sello de la confidencialidad le permitirá al otro vivir plenamente su experiencia.

c) Tener una actitud de juego

 La actitud de juego es uno de los pilares de la Méthode Dolfino®. Jugar invita a:

- Al cuerpo a relajarse
- A las emociones a expresarse
- Al cerebro a concentrarse
- A la creatividad a despertarse
- A los aprendizajes a implantarse

El juego no está reservado a los niños. Estudios científicos han demostrado que los individuos que perciben su vida como un juego tienden a ser más felices y a alcanzar mejor sus objetivos.

Hubert Jaoui, formador empresarial y especialista en creatividad, expresa bien la importancia del juego en los adultos³:

«...los creativos, que se divierten y sonríen, saben que la realidad es flexible. Por eso tienen placer en jugar con ella para, sin cesar, recrearla. Si tomamos la existencia demasiado en serio, nos privamos del poder de modificarla.»

«Es incluso una necesidad fundamental para la salud mental y la creatividad. Si no jugamos, la mente se mecaniza, las emociones se secan. Ahora bien, el juego es una verdadera fuente de energía, llena, por esencia, de emociones positivas.»

d) Mantener el contacto y permanecer concentrado



« Mantener el contacto » y « permanecer concentrado » son sinónimos de estar « presente » para la persona a la que se acompaña. Aquí diversas formas de estar presente para el otro:

- A través del tacto (tranquilizar sin invadir)
- A través del tono y el ritmo de la voz (diversificar el tono y el ritmo)
- A través de la escucha (prestar atención a las palabras, al lenguaje no verbal)
- Por el respeto (permanecer neutral, no emitir ningún juicio)
- Por la sincronización (permanecer receptivo)
- Por la observación (estar atento a las sensaciones expresadas)

e) Redactar una convención



Una convención es tu documento faro para navegar con la Méthode Dolfino®. Es ella la que delimita y enmarca tu experiencia en las distintas técnicas. Las reglas del arte de redactar una buena convención te serán explicadas más adelante. Recuerda que la convención es la planificación de los detalles del viaje.

Es el «Cómo» deseamos llegar a destino.

³ www.psychologies.com/Moi/Se-connaître/Personnalité/Articles-et-Dossiers/Avons-nous-peur-d-etre-adulte/Pourquoi-les-adultes-ont-besoin-de-jouer



Comprender la Méthode Dolfino®



1. La sincronización

Sincronizarte con la persona que guías es primordial ya que, sin "sincro", no hay guía posible. Para entender mejor, intenta bailar tango mientras tu pareja esboza los pasos de un vals. Rápidamente te sentirás muy solo. La falta de sincronización es sinónimo de sesión guiada difícil. Sin esta relación privilegiada, tendrás la impresión de dar vueltas en círculo y a menudo de molestar a la persona que estás acompañando. Una buena sincronización garantiza una sesión guiada armoniosa y exitosa.

a) ¿De qué se trata exactamente?

La sincronización es el arte de ser receptivo a el otro. En efecto, al sincronizarte con otra persona, le permites a tu inconsciente y al del otro comunicarse juntos. Así, ambos inconscientes se reconocen y logran poner en marcha una comunicación fluida y armoniosa. ¿Has observado ya cuánto la comunicación parece fácil al ver a dos amigos de larga fecha conversando juntos? Están en sincronía.

Esta relación es entonces el fundamento de un buen acompañamiento en un estado de conciencia modificado, o estado de trance hipnótico, y sigue siendo un valioso activo en cualquier relación humana. Esa es la base común:

- Respeto por el ritmo del otro
- Escucha
- Presencia
- Intuición

Es uno de los elementos fundamentales de la Méthode Dolfino®.

b) Crear la sincronización

• Crear

Establecer fácil y rápidamente una buena sincronización se da naturalmente en buena parte de las personas. Es, por ejemplo, lo que hace el éxito de los grandes seductores.

Aquí tienes algunos trucos que favorecen la puesta en marcha de una buena sincronización:

• Coordinar la respiración

Coordinar tu respiración con la de la persona guiada tomando con ella tres inspiraciones y espiraciones profundas. Esto les permitirá a ambas instalarse en el momento presente, relajarse, conectarse y comenzar a establecer una relación de confianza.

• Reconocer la parte invisible del guiado

Otra buena manera de establecer la sincronía es intercambiar para encontrar puntos en común entre ustedes. El inconsciente es sensible a compartir gustos e intereses idénticos porque el ser humano tiende a hacer confianza más fácilmente en personas que le se parecen y lo comprenden. ¿A ambos les gustan los chihuahuas? ¿Son fanáticos del karaoke? O aún más, ¿tú también prefieres tu café sin azúcar? Siempre hay una forma de encontrar un punto en común con el otro.

Durante la conversación, tómate el tiempo de mirar al otro a los ojos para reconocer, acoger y alentar al niño presente en el otro. En tus palabras, así como en la energía que desprendes, pon en primer plano tu propio lado alegre, alegre y ligero.

- **Imitar con sutileza y elegancia**

Para que el inconsciente de la persona guiada te acepte como guía y te deje indicarle el camino a seguir, debes ganarte su confianza. Para lograrlo, es esencial que se reconozca en ti. La mejor manera de parecerle a ella es imitarla. Es el momento de usar tus talentos de actor talentoso. Tu imitación debe ser refinada: debes reproducir los movimientos, las actitudes y las reacciones sin caer en la caricatura.

El actor que sobresale en su arte no da la impresión de interpretar un papel. Se convierte en el personaje al integrar sutilmente todas sus particularidades:

- Su lenguaje (informal, cotidiano o sostenido)
- Su velocidad de habla (ritmo rápido o lento)
- Su tono de voz (agudo o grave)
- Su expresión facial y corporal

Sin embargo, es importante señalar que, por respeto, no reproducirás ninguno de los tics o manías de la persona que estás guiando, ni tampoco imitarás de manera grotesca un tono de voz gangoso o un defecto de pronunciación.

Imitar no significa remedar.



¿SABÍAS QUE...

Una forma divertida de verificar la calidad de tu sincronización es modular ligeramente el ritmo de tus palabras o de tu tono de voz, y luego observar si la otra persona hace lo mismo. Si te sigue, es que tu sincronización es notable en su género.

c) Mantener la sincronización

Establecer la sincronía es una cosa; mantenerla tanto tiempo como sea necesario es otra. Aquí tienes algunos trucos:

- **Respetar el espacio físico** en ti manteniendo una distancia cómoda para la otra persona. Establecer un contacto físico estable (mano en el hombro, por ejemplo) y evitar los movimientos bruscos.
- **Estar a la escucha** más allá de las palabras. Es primordial aprender a «escuchar» los mensajes codificados del inconsciente. Estos se esconden en el tono de voz, en las preguntas no expresadas o en la postura corporal. Sabe reconocer lo no dicho en las microexpresiones así como las emociones que se desbordan en los temblores de voz o en el cambio del ritmo respiratorio.
- **Entrar en el universo del otro** prestándole atención, mostrando señales de interés y haciendo preguntas. Reacciona también ante lo que se presente para que la persona guiada sienta bien que estás con ella.



Ejemplo de metáfora.

LOS RATONCITOS Y LA ARDILLA

Había una vez una manada de ratoncitos que se habían lanzado en una carrera desenfrenada. Estaban tan ocupados corriendo con la cabeza gacha hacia la victoria que no veían que se dirigían directo hacia el borde del acantilado que dominaba el mar y las rocas.

Una ardilla, al ver la escena desde lo alto de su árbol, intentó evitarles una muerte segura gritando:

- « Eh, ratones, ratones... por ahí no, por ahí no... Van a morir... »

Sin oír nada, los ratones siguieron su carrera.

Una segunda ardilla, un poco más abajo en el árbol, se puso entonces a hacerles grandes señas gritando a todo pulmón:

- « Deténganse... Deténganse... Alto... ».

Otra vez fue en vano, los ratones, imperturbables, siguieron su camino ignorando el peligro.

Fue entonces cuando una tercera ardilla saltó del árbol, se puso a correr detrás de los ratones y luego redobló esfuerzos para adelantarlos y ponerse a la cabeza del grupo.

Los ratones ajustaron de inmediato su carrera a la de ella.

La ardilla, ahora líder, hizo entonces un giro de 90 grados llevando a todos los ratones que la siguieron como uno solo hacia un lugar seguro, escapando así a su trágico destino.

d) ¿Ejemplos de mala sincronía?

- La persona guiada explica que no le gusta que la toquen mucho y el guía coloca de todos modos su pierna justo contra la suya durante toda la guía.
- La persona guiada menciona tener miedo a las arañas y el guía usa ese animal como símbolo en su guía.
- La persona guiada manifiesta señales de estrés o de fastidio porque el ritmo la guía es demasiado rápida, pero el guía no está atento a esos mensajes.
- La persona guiada cuenta una historia que le importa mucho y el guía le presta muy poca atención.
- El guía consulta constantemente su teléfono celular, porque espera un mensaje importante.

2. Cómo reacciona un cerebro en estado modificado de conciencia?

a) Comprender mejor el estado de trance

Tu estado de vigilancia normal es el que te permite pensar adecuadamente y funcionar bien en el día a día. Te ayuda a captar una gran cantidad de información sobre el entorno que te rodea, a los gestos por realizar, a las tareas por ejecutar. De hecho, el estado de vigilancia normal dirige simultáneamente tu atención hacia muy numerosos elementos.

Paralelamente a este estado de vigilancia, experimentas también a diario el estado de conciencia modificado sin siquiera darte cuenta. En efecto, cuando la intensidad de los estímulos a tu alrededor disminuye, tu cerebro experimenta una carencia de información. Entonces se pone a recolectarla en las imágenes de tu inconsciente. Esto es lo que sucede cuando sueñas despierto con tus vacaciones durante una conferencia poco apasionante o durante un trayecto en metro.

El estado modificado de conciencia surge regularmente cuando te concentras en:

- Una tarea específica como la lectura de un libro, la realización de una actividad creativa (dibujar, pintar, hacer una maqueta, etc.)
- La realización de una tarea repetitiva (doblar ropa, lavar los platos, ordenar, etc.)
- Una actividad monótona y poco estimulante (esperar en fila, mirar un programa aburrido, etc.)

Otras actividades relajantes como caminar en la naturaleza, cantar, escuchar música o incluso, para algunos, conducir, también te transportan a ese estado de relajación que a veces hace perder la noción del tiempo.

¿Qué sucede entonces? Poco a poco, olvidas la realidad exterior para entrar en una realidad interior. Es un poco como si los estímulos a tu alrededor ya no bastaran para distraerte. Entonces buscas ideas, en el fondo de ti mismo, para ocupar tu mente.

Las técnicas de la Méthode Dolfino® te permiten partir voluntariamente a la aventura en tu propio universo para observarlo y mejorarlo. Es gracias a la inducción de un estado modificado de conciencia que esto es posible. Este estado también se llama «trance» (transporte, paso de un estado a otro). Para provocar este estado, hay que hacer una inducción. Es el mecanismo por el cual se produce la entrada en un estado modificado de conciencia. Es un poco como el pasillo que hay que atravesar antes de llegar a la puerta del inconsciente.

Después de la guía, recuperarás tu estado de vigilancia normal. Tu inconsciente, en cambio, en regresará transformado, ya que habrá comprendido que con tu ayuda puede expresarse y sentirse mucho mejor. Tu inconsciente se convierte entonces en tu aliado y la comunicación se hace más fácil.

Al vivir la experiencia de la Méthode Dolfino®, es cada vez más fácil dejar que tu inconsciente se exprese, para tu mayor bien.

Así, de vuelta a tu estado de vigilia normal, será más fácil dejar que se manifieste el pleno potencial de tu realidad interior.

¹ Maquet, P. et al., *Biological Psychiatry*, 1999, 45, p.327.

b) Los diferentes niveles de trance

Al experimentar el estado de trance gracias a las técnicas de la Méthode Dolfino®, obtendrás resultados sorprendentes.

¿Por qué funciona esto tan bien? A pesar de numerosas investigaciones, esto sigue siendo difícil de explicar en el plano científico. Sin embargo, en el transcurso de las dos últimas décadas, algunos trabajos ⁴ han demostrado que el estado hipnótico modifica efectivamente el funcionamiento del cerebro y genera cambios reales. Este estado es variable. En efecto, así como es posible estar más o menos concentrado o dormir más o menos profundamente, también existen diferentes niveles de trance.

Ejemplo: lees una novela policíaca cautivadora. Entonces estás en un **trance ligero**. Estás en un estado de gran receptividad con todos tus sentidos en alerta. Las imágenes mentales surgen y te sumerges en la historia. Estás te sientes en plena posesión de tus medios. Se trata de un estado favorable al regreso de ideas creativas. En ese momento, las sugerencias hipnóticas afirmativas son muy bien acogidas y se convierten en poderosas herramientas de cambio.

Un poco más profundamente, se encuentra el **trance medio**. Te encuentras entonces en un estado de disociación. Tu dimensión inconsciente busca retomar el control con respecto a tu estado de vigilia habitual. Tu dimensión mental, la que razona, analiza y critica, tiende a ralentizar sus funciones. Durante un trance medio, escuchas todo, pero no reflexionas.

Las sugerencias hipnóticas se toman entonces al pie de la letra para inducir los cambios deseados. Es el nivel de trance más propicio a las técnicas de la Méthode Dolfino®.

En cuanto a la **trance profunda**, no se utiliza en la Méthode Dolfino®. En este estado, la actividad mental consciente es casi inexistente y el cuerpo está blando y sin tono. Este tipo de trance se utiliza cada vez más en cirugía para disminuir considerablemente las dosis de anestésicos.



¿SABÍAS QUE...

Sin importar la calidad de la técnica y de el acompañamiento, no hay milagro. Toda persona que desea ver cambios operarse en su vida debe estar profundamente motivada y los cambios deseados deben estar en concordancia con los valores de la persona; de lo contrario, incluso las mejores herramientas quedarán sin efecto.

Es entonces imposible obligar a una persona a hacer algo que vaya en contra de sus valores utilizando las técnicas de la Méthode Dolfino ®.

c) La escala de susceptibilidad hipnótica de Stanford

Como guía de la Méthode Dolfino®, tú solo guías, muestras el camino. En efecto, la profundidad del trance es invariablemente elegida por el inconsciente de la persona guiada, según su objetivo. Puedes ajustar tus inducciones para ayudarla a ir más o menos profundo en su mundo interior, pero no puedes forzarla.

Además, este estado de conciencia modificado se revela por ciertos signos físicos, llamados signos de trance, cuya enumeración en la « Stanford hypnotic susceptibility scale » se considera como referencia desde 1965⁵. Esta escala permite medir la reactividad de los sujetos en estado de trance en un contexto de inducción hipnótica.

También existe otra escala de referencia, la de Davis & Husband, elaborada en 1931.



ESCALA DE SUSCEPTIBILIDAD HIPNÓTICA DE STANFORD

Nivel 1	Modificación de la postura	Nivel 7	Sugestión posthipnótica más complejo (manos que se mueven juntas)
Nivel 2	Parpadeo	Nivel 8	Inhibición verbal (pregunta por el nombre)
Nivel 3	Pesadez de los miembros (descenso de la mano)	Nivel 9	Alucinación (sensación de volar)
Nivel 4	Inmovilidad (brazo)	Nivel 10	Catalepsia ocular (imposibilidad de mover los globos oculares)
Nivel 5	Sugestión posthipnótica simple (dedos pegados entre sí)	Nivel 11	Sugestiones posthipnóticas complejas (cambiar de silla por ejemplo)
Nivel 6	Catalepsia rígida (brazo)	Nivel 12	Amnesia

⁵ traducción libre – para más información: <http://sciencepole.com/hypnotic-susceptibility/> o <http://www.comment-hypnotiser.com/science-et-hypnose/>

Para maximizar la eficacia de las técnicas de guía de la Méthode Dolfino®, los signos de trance de los niveles 4 a 7 son buscados para las primeras experimentaciones. Luego, los niveles 6 a 10 se buscan cuando el guiado está más familiarizado con el proceso de descenso en su universo interior.

d) Para saber más sobre el cerebro en trance

Otras investigaciones, entre otras la de el equipo de H. Szechtman⁶ de la Universidad canadiense de Waterloo, tratan sobre las ilusiones perceptivas. La del equipo de S. Kosslyn en Harvard, por su parte, tratan sobre la modulación de la percepción de los colores bajo hipnosis⁷. Todos estos estudios parecen demostrar la presencia de un estado de conciencia distinto cuando un individuo se encuentra bajo hipnosis.

En 2003, unos trabajos realizados por el equipo de investigadores de P. Rainville⁸ confirman que los cambios subjetivos relacionados con la hipnosis van acompañados de modificaciones de la actividad neuronal.

De hecho, parece que el cerebro bajo hipnosis genera más ondas cerebrales alfa, ondas eléctricas emitidas por el cerebro y medibles mediante electroencefalograma. Las ondas alfa se caracterizan principalmente por un estado de relajación física y mental. Este estado favorece un mejor acceso al potencial creativo a la vez que facilita la resolución de problemas, equilibrando las emociones, estimulando la memoria y apoyando el aprendizaje.

Mucho más recientemente, en 2016, un estudio publicado en la revista *Cerebral Cortex*⁹ permite identificar las zonas del cerebro activadas, desactivadas y conectadas entre sí durante el estado de trance.

Los investigadores observan allí tres modificaciones principales en el funcionamiento cerebral:

- La actividad de las neuronas aumenta en una zona implicada en la concentración sobre la resolución de un problema. D. Spiegel, uno de los autores del estudio, subraya que esto « explica que una persona hipnotizada está tan absorta que ya no se preocupa de nada más. »
- Para permitir que el cerebro pueda sentir mejor lo que sucede en el cuerpo, los intercambios neuronales son más intensos entre dos de las regiones que gestionan la flexibilidad cognitiva y la conciencia de sí mismo (la corteza prefrontal dorsolateral y la ínsula).
- En cambio, la conectividad de la corteza prefrontal dorsolateral con otras redes cerebrales parece disminuida, lo que podría explicar que la acción y la conciencia estén disociadas cuando un individuo está bajo hipnosis. « Gracias a esto, los pacientes pueden ver las cosas de otra manera, pensar y comprender de forma diferente. No se cambia lo que sucedió, sino la percepción que tiene la persona. » (A. Guillot, autora de el estudio)

3. Los tres Yo

¿Y si no estuvieras solo conduciendo tu fabulosa máquina humana? Imagínate con tres cerebros. Cada uno de ellos tendría sus propios campos de competencia, sus propias formas de pensar y actuar, así como su propio modo de funcionamiento. El campo de posibilidades es entonces inmenso. La noción de los tres Yo es que llevas dentro de ti tres personas extraordinarias con las que vas a familiarizarte para que colaboren eficazmente con el fin de activar tu pleno potencial.

En la Méthode Dolfino®, los tres Yo son un modelo del funcionamiento de la mente humana. Es una simbolización de la estructura del yo que ayuda a comprender y visualizar mejor los engranajes de nuestras representaciones mentales.

⁶ Szechtman, H. et al., *PNAS*, 1998, 95, p.1956.

⁷ Kosslyn, S.M. et al., *American Journal Psychiatry*, 2000, 157, p.1279.

⁸ Barili, D. *Forum Editions*, 27 de enero de 2003, Volumen 27, número 18.

⁹ <http://med.stanford.edu/news/all-news/2016/07/study-identifies-brain-areas-altered-during-hypnotic-trances.html>

a) El Yo Joven

- El Yo Joven simboliza el inconsciente.
- Algunos lo llaman el niño interior, porque funciona como un niño de aproximadamente 5 años. Busca intensamente el placer, evita activamente el dolor y aprecia todas las formas de atención.
- El Yo Joven es indiscutiblemente el rey de el universo emocional.
- De los tres Yo, es el que reacciona más rápido. En primer lugar.
- Retiene alrededor de 2000 informaciones sensoriales por segundo.
- Es él quien gestiona el 85 % de las funciones y reacciones del ser humano.

A esta faceta de ti es a la que se dirigen las guías en estado de trance. En efecto, con la Méthode Dolfino® puedes comunicarte con el Yo Joven a través de su propio lenguaje, es decir, mediante imágenes, símbolos y metáforas.

Durante una guía, el Yo Joven aprecia el uso de un lenguaje simple y de artículos definidos que favorecen la disociación: el, la, los, las (por ejemplo: el cuerpo, la mano, los ojos...) A veces tímido y le falta seguridad, suele necesitar ánimos para ir más allá de sus bloqueos, sus limitaciones y sus miedos. Aunque debe elegir por sí mismo sus propias soluciones, es útil recordarle la inmensidad de su campo de posibilidades proponiéndole al menos tres caminos posibles.

El Yo Joven también carga con la importante responsabilidad de proteger tu integridad emocional y psicológica. Por eso es muy hábil para inventar respuestas a preguntas importantes para él, para crear distorsiones de la realidad y para reprimir situaciones y eventos traumáticos.



¿SABÍAS QUE...

El Yo Joven posee otros rasgos característicos sorprendentes.

El Yo Joven vive fuera del tiempo: para él, todo lo que sucede forma parte del instante presente.

Muy emotivo, sucede con frecuencia que el inconsciente comprenda mal las consignas o interprete erróneamente una palabra. El Yo Joven es a la vez sensible y vulnerable, ya que está constantemente en un modo de apertura emocional total.

Instintivo, el Yo Joven reacciona con su intuición y su instinto primario y no de manera reflexiva y lógica. Busca confirmar sus creencias en lugar de partir en busca de la verdad.

El Yo Joven reconoce los sentimientos positivos y negativos, pero no logra captar las sutilezas de las emociones refinadas.

La mayoría de tus funciones biológicas, como la respiración, la circulación sanguínea, el parpadeo de párpados son reguladas por el Yo Joven.

El Yo Joven es responsable de un gran número de tus hábitos, ya que tiende a reproducir y repetir. En cambio, tiene la capacidad de cambiar una situación sin conocer la causa. Esto abre una multitud de vías de solución. De hecho, el Yo Joven desea ardientemente ofrecerte una solución, siempre y cuando lo escuches.



b) El Yo Racional

También se le llama el ego, el consciente o la mente. De hecho, el Yo Racional es como un ordenador potente, cartesiano y lógico. Su visión del mundo excluye la belleza y está llena de problemas y soluciones. Estructurado y rígido, no le gusta el cambio y no está en contacto con las emociones. Como el yo racional asimila en promedio solo siete informaciones por segundo (siete informaciones por segundo con una desviación estándar de dos, o sea cinco a nueve informaciones), está limitado en su capacidad de gestionar todos los estímulos.

Considerando que el racional no toma en cuenta las opiniones del Yo Joven, es a él a quien se quiere distraer mediante la inducción de trance. Ya que tiende a querer controlarlo todo, se trata de disociarlo del yo joven para impedirle que lo amordace. En otras palabras, el estado de trance permite al Yo Joven regresar y manifestarse mientras el Yo Racional está ocupado en otra cosa.

c) El Gran Yo

A menudo llamado el alma o la conciencia, el Gran Yo es la parcela espiritual del ser humano. La expresión de esta faceta se ve facilitada por las técnicas de expansión de conciencia que se abordarán más adelante. Inspirado por la belleza de la vida, el Gran Yo es, en cierto modo, la fuente de la inspiración humana y, probablemente, la de los vínculos invisibles que unen a todos los seres vivos. Reservorio de creatividad y sabiduría, el Gran Yo influye los sueños, favorece las sincronicidades y nos incita a avanzar para convertirnos en mejores seres humanos. Algunos lo consideran como el aspecto divino en uno mismo.

Ejemplo de metáfora.

EL PRÍNCIPE, EL COCHERO Y EL CABALLO

Imagina un magnífico carruaje en cuyo interior en el que se encuentra un príncipe. El príncipe tiene una idea precisa de su destino. Desde hace días y noches, solo sueña con su regreso al castillo. Desea ardientemente reencontrarse con su dulce y deslumbrante princesa.

Bien sentado en la parte delantera del carruaje, un cochero, eficaz y experimentado, es responsable de la conducción.

Trotando alegremente al frente, un joven caballo fogoso y enérgico impulsa el tiro.

De repente, el joven caballo se levanta sobre sus patas traseras, relincha con celo, sale del camino para ir a pastar la hierba fresca que aprecia por encima de todo.

Curioso por naturaleza, el semental se distrae rápidamente con todo lo que lo divierte. Siente un placer inmenso al hacer nuevos encuentros, explorar y experimentar nuevos caminos!

Evidentemente, si el cochero deja que el exuberante caballo vague a su antojo, el tiro dará vueltas en círculos y nunca llegará a destino.

Del mismo modo, si el cochero tira demasiado fuerte de las riendas del caballo y le habla con una voz amenazante, la pobre bestia se volverá rápidamente deprimida, triste y sin ánimo. Incapaz de llevar el tiro a buen puerto.

Para avanzar todos juntos en armonía hacia el destino, el príncipe, el cochero y el caballo deben colaborar imperativamente con toda inteligencia.

Así, el príncipe reencontrará a su princesa amada, el cochero podrá descansar, con el espíritu en paz por haber cumplido su misión, y el caballo volverá a sus verdes pastos rodeado de sus amigos cuadrúpedos.



Para utilizar la Méthode Dolfino®



1. Definir el objetivo

Estás en una fiesta de reencuentro de antiguos compañeros de clase. Durante la comida, cinco de tus amigos te hablan de su deseo de dejar de fumar. Así es como cada uno te lo confía:

1. Ya no quiero fumar
2. Mi esposa quiere que deje de fumar
3. Tengo que dejar de fumar
4. Voy a dejar de fumar
5. Dejo de fumar

En tu opinión, ¿quién tiene más posibilidades de dejar de fumar cigarrillos?

Si respondiste el número 5, has hecho la elección correcta. Su objetivo ya ha echado raíces en su mente, porque habla en presente y la imagen mental es clara. Sin embargo, vas a poder ayudarlo a afinar su objetivo y permitirle conocer el éxito en su proyecto dominando la técnica.

*Las reglas de la definición
de un objetivo son precisas y
sencillos de seguir.*

Para los fines de este ejercicio, imagina que quieres lograr un cambio en tu vida liberándote de un estado depresivo.

Estás listo para experimentar una sesión de hipnosis Méthode Dolfino® para alcanzar tu objetivo. Has decidido confiar en un guía que te va a pedir que precises tu objetivo, porque si no hay objetivo, no puede haber sesión. Es como si subieras a un taxi sin darle una dirección al conductor.

Por eso vas a redactar, por escrito, tu objetivo para que sea:

- Escrito en presente de indicativo, en primera persona del singular
- Redactado en forma positiva
- Compuesto de forma simple
- Preciso
- Situado en el tiempo y medible
- Inscrito en una duración determinada
- Provisto de un fusible de protección (este criterio se explicará más adelante)

a) En presente y en primera persona del singular

Ya estás listo para lograr tu objetivo. A partir de ahora, piénsalo en presente y redáctalo en tiempo presente usando el «yo».



Ejemplo:

«Salgo de mi estado depresivo».

Es un comienzo, la frase está en presente y empieza con «yo». Esto va a poder ser mejorado. Definir un objetivo es un proceso.

b) Con una forma positiva

Tu Yo Joven no comprende la negación. Si dices «ya no estoy deprimido», él entiende «estoy deprimido». Basta con observar el comportamiento de un niño de 5 años a quien le dices: «No pises el charco de agua» y que salta con los pies juntos dentro. De la misma manera si te dices internamente: «No pienses en un elefante rosa». ¿Qué es lo que apareció en tu mente? La imagen de un elefante rosa. Ahora entiendes por qué, cuando se da una instrucción, es mejor utilizar la forma positiva.

→ Ejemplo:

«Estoy bien».

Otros ejemplos:

«Duermo toda la noche» en lugar de:

«Ya no tengo insomnio»

«Tengo un empleo» en lugar de:

«Ya no estoy desempleado»

«Dejo de consumir cigarrillos»

en lugar de: «Ya no fumo»

c) Simplemente

Tu objetivo debe estar formulado de manera que sea comprendido por un niño de 5 años, por tu Yo Joven. Las frases deben estar construidas simplemente con un vocabulario depurado.

→ Ejemplo:

«Estoy bien» en lugar de: «Estoy en un estado psicológicamente estable»

d) Precisamente

En la puesta en situación, tu objetivo es liberarte de tu estado depresivo, es decir, estar bien. Pero ¿qué significa «estar bien»? Es amplio, vago y subjetivo.

Es cierto que esto seguirá siendo subjetivo, ya que se trata de TU objetivo. Aun así, es esencial que precises qué significa «estar bien» para TI.

El objetivo, que consiste en querer salir de un estado depresivo, puede parecer complejo. Por eso se te presenta a modo de ejemplo. Ese gran objetivo, para ser alcanzado, debe dividirse en subobjetivos. Por ejemplo: cambiar mi forma de ver la vida, modificar mi comportamiento frente a el fracaso, reservarme tiempos de placer, cambiar mi manera de resolver los problemas, mejor alimentarme, hacer más ejercicio, aprender a fijarme objetivos realistas, etc. Cada uno de estos subobjetivos debería ser examinado a fondo y formulado según la Méthode Dolfino®.

Tomemos aquí el subobjetivo «hacer más ejercicio». Para estar bien, precisas que quieres hacer más ejercicio.

Entonces, tu objetivo de la sesión se transforma así:

→ Ejemplo:

«Hago más ejercicio y estoy bien» en lugar de: «Estoy bien».

e) En un tiempo determinado y por una duración precisa

El Yo Joven utiliza el tiempo como un elástico y lo estira a su máxima capacidad, excepto si el objetivo está claramente definido. También es preferible informar a tu Yo Joven de cuándo quieres alcanzar tu objetivo. Es importante dar el máximo de información a tu preciado aliado para lograr aportar los cambios que deseas en tu vida. Entonces, aquí tienes cómo formular tu objetivo para que esté situado en el tiempo y puedas medir si lo has alcanzado:

→ Ejemplo:

«Todas las mañanas, camino y estoy bien» en lugar de: «Cuando tengo tiempo, camino», o «Lo más seguido posible, camino».

Ahora puedes verificar, cada día, si tu objetivo ha sido alcanzado.

Sin embargo, si no quieres volver a caer en la depresión, es importante mencionarle a tu Yo Joven que quieres que la situación sea duradera. Por lo tanto, hay que agregar otro elemento de tiempo.

→ Ejemplo:

«Todas las mañanas y durante toda mi vida, camino y estoy bien».

¿Cuánto tiempo vas a caminar?
¿Dos minutos o todo el día?

Como lo comprendiste en la sección anterior, al Yo Joven le encanta divertirse. Él busca constantemente el placer. Esto no significa que caminar no sea una actividad placentera, pero tal vez sería mejor ser más preciso en cuanto a la duración de la actividad, por si tu Yo Joven quisiera escapar hacia otra actividad después de solo dos minutos. Es más bien espontáneo y tiende a dejar las cosas para más tarde. Entonces, en tu objetivo, se trata de agregar la duración:

→ Ejemplo:

«Todas las mañanas y durante toda mi vida, camino treinta minutos y me siento bien».

Ahora tienes un objetivo claramente definido. Mucho más claro que: «Salgo de la depresión».

Para lograr tu objetivo global, con frecuencia deberás cumplir una serie de objetivos más pequeños que funcionan como peldaños de una escalera que te permiten llegar a la cima. En cada etapa, recuerda felicitarte y recompensarte.

Ahora solo queda agregar un elemento a tu preciado objetivo: el fusible de protección.

f) El fusible de protección

El fusible de protección es la rueda de repuesto en tu automóvil, la red de seguridad debajo del trapecista, los fusibles de un sistema eléctrico. Habrás comprendido que esto asegura una seguridad para prevenir cualquier eventualidad. Por ejemplo, si tu objetivo es ganar más dinero, esto no significa que quieras que tus padres mueran para heredar. Este fusible te protege de ti mismo, de aquello a lo que no habías pensado. Además, contiene palabras que te invitan a abolir los límites, a obtener aún más o a lograr aún mejor que lo que has definido.

Aquí están las palabras que contiene el fusible de protección: «o incluso mejor», «para mi mayor bien y el de todos»... Lo agregas así que simplemente en función de tu objetivo.

→ Ejemplo:

«Todas las mañanas y durante toda mi vida, camino treinta minutos y me siento bien, o mejor aún, para mi mayor bien y el de todos».

Para todas las sesiones de la Méthode Dolfino®, todos los objetivos deben incluir este fusible de protección.

Ahora sabes cómo redactar un objetivo para comunicarte eficazmente con tu Yo Joven con el fin de lograr y alcanzar tu objetivo.



2. Redactar tu objetivo

¡Ahora te toca a ti! Redacta tu primer objetivo en la Méthode Dolfino®. Y disfrútalo, ya que no porque sea algo serio significa que no sea divertido. Piensa en tu Yo Joven. No dudes en tachar tu borrador y reformularlo. Y cuando estés satisfecho, diviértete leyendo tu objetivo en voz alta para ver el efecto que tiene en ti. A menudo es muy revelador.

a) Los criterios necesarios para la buena realización de mi objetivo:

- Escrito en presente
- Redactado en forma positiva
- Compuesto de forma simple
- Preciso
- Situado en el tiempo y medible
- Tiene una duración determinada
- Contiene el fusible de protección al terminando con «...o incluso mejor, para mi mayor bien y el de todos»

b) La herramienta «Mi objetivo en 12 preguntas»

«Mi objetivo en 12 preguntas» es una herramienta que te permite definir aún más claramente tus objetivos.

Se trata en realidad de un formulario de 12 preguntas destinado a nutrir más ampliamente tus reflexiones y descubrir tus verdaderas motivaciones. Es importante completarlo antes de comenzar una sesión con la Méthode Dolfino®, para cada uno de tus objetivos.

El uso de esta herramienta será primordial si deseas acompañar a alguien con la Méthode Dolfino®. Es muy útil entregar esta herramienta a la persona guiada antes de tu primer encuentro con ella.

Encontrarás un ejemplar para reproducir en anexo.

Esta herramienta tiene como fin ayudarte a:

- **Establecer un objetivo aún más claro** en ti ayudándote a priorizar tus acciones y orientar tus recursos internos hacia la misma dirección.
- **Aumentar tu motivación** al iniciar tu implicación mediante una herramienta concreto. Se trata de tus primeros pasos hacia el logro de tu objetivo.
- **Determinar el ritmo de tu progresión, los resultados esperados y la forma de evaluarlos.**
- **Identificar tus conflictos internos**, es decir prever tus posibles resistencias a deshacerte de un problema.
- **Explorar soluciones no evidentes** al preparar al inconsciente para adoptar nuevas formas de ver las cosas o de actuar.

c) Explicaciones de la herramienta

« Mi objetivo en 12 preguntas »

Pregunta 1

¿Cuál es el objetivo que quieres alcanzar?

Transcribe aquí tu objetivo, redactado según las reglas del arte explicadas en la sección anterior.

A modo de ejemplo:

« Desde mañana por la mañana, y todos los días de mi vida, me levanto antes de las 9 h de la mañana, me preparo en 15 minutos como máximo, luego voy a caminar 15 minutos para mi mayor bien y el mayor bien de todos y además mejor. »

Pregunta 2

¿Qué le aportará alcanzar su objetivo?

¿Cuáles son las ventajas tangibles que logra al realizar su objetivo?

Podrías responder:

« Tomar aire, sentirme más en forma, tener tiempo para realizar mis tareas cotidianas. »

Pregunta 3

¿Cómo sabrás que tu objetivo está alcanzado?

¿Cuáles serán tus medidas, tus puntos de comparación antes/después?

Podrías responder:

« Cuando haya recuperado un funcionamiento similar al que tenía hace dos años, es decir antes de mi depresión, y esto, desde hace al menos tres meses consecutivos. »

Pregunta 4

¿Qué le impide, hoy, lograr su objetivo?

¿Cuáles son sus beneficios secundarios por permanecer en sus mecanismos, en su situación?

Podrías responder:

« Me siento bien de no tener que volver a la oficina cada mañana para cumplir con una tarea rutinaria. Esta situación me deja mucho tiempo a solas, lo que también me conviene, considerando que mis vínculos sociales no siempre son fáciles de manejar. »

Pregunta 5

¿Qué necesitas para alcanzar tu objetivo?

Dinero, apoyo de mi red social, tiempo, confianza en mí mismo(a)?

Podrías responder:

« Necesito el apoyo de mi pareja. También necesito encontrar un trabajo más estimulante. Necesito aprender a conocerme mejor, a trabajar sobre mis talentos y mis deseos. »

Pregunta 6

¿Hay desventajas a alcanzar tu objetivo?

Reflexiona aquí sobre lo que podrías perder si alcanzaras tu objetivo.

Podrías responder:

« Creo que voy a decepcionar a mi pareja si dejo este empleo. Pongo en riesgo mi estabilidad financiera considerando que esta se mantiene actualmente gracias a mis seguros colectivos. Tengo miedo de no volver a tener tiempo para mí. »

Pregunta 7

¿Cuál es el peor escenario en caso de no lograr tu objetivo?

Esta proyección busca motivarte, ayudarte a hacerte cargo tomando conciencia de lo que podría traer el mantenimiento o el agravamiento de tu situación actual.

Podrías responder:

« Estaría aún más deprimido(a) y mi salud física se resentiría. La paciencia de mi pareja podría llegar a su límite y me dejaría. Me quedaría sin ninguna seguridad financiera para mantener a mis hijos. »

Pregunta 8

¿Hay soluciones no evidentes para alcanzar tu objetivo?

Abre aquí tu mente a nuevas soluciones, a una nueva forma de ver las cosas.

Podrías responder:

« Siempre pensé que debía salir adelante solo(a), pero el escenario tal vez sería diferente si involucrara más a mi mejor amigo, mi pareja y nuestros hijos. »

Pregunta 9

Quién podría ayudarte a alcanzar tu objetivo?

Identificar a las personas presentes actualmente en tu red o nuevas personas que podrían brindarte su apoyo.

Podrías responder:

« Mis amigos, como René, Marie, Sylvain y Jacques. Mi esposo o mi esposa. Mis hijos y probablemente mi nieta. También podría charlar con mi vecino que acaba de volver a la escuela para una reorientación de carrera.»

Pregunta 10

Cuando hayas alcanzado tu objetivo, ¿qué será diferente en tu vida?

Aquí, la pregunta pretende ser más global que la pregunta 2 y busca identificar los cambios emocionales que traerá a tu vida el logro de tu objetivo.

Podrías responder:

« Todo. Mi percepción de mí mismo, mis relaciones de pareja, el ambiente en casa, mi salud, mi alegría de vivir.»

Pregunta 11

Por qué es importante para ti alcanzar este objetivo?

Identificar aquí la fuente principal de tu motivación para lograr tu objetivo.

Podrías responder:

« Estoy cansado(a) de morir un poco más a fuego lento cada día y de no disfrutar plenamente de la vida.»

Pregunta 12

¿Qué piensas hacer como prioridad para alcanzar tu objetivo (tu primer paso)?

Podrías responder:

« Salir a caminar 15 minutos mirando al cielo y sonriendo.»

3. Las convenciones de la Méthode Dolfino®

Una convención clara es tan esencial para el éxito de una guía como un objetivo bien definido. La convención tiene como objetivo indicar a tu Yo Joven de manera muy precisa lo que esperas de él.

Es, en cierto modo, su descripción de tareas.

La convención es un documento escrito particularmente eficaz, ya que dirige con precisión tu inconsciente hacia el resultado deseado. Es una manera infalible de llevar al Yo Joven a la coherencia consigo mismo: le gusta tener razón. Además, cuando el inconsciente se compromete, mediante la convención, a que las cosas se desarrollen de cierta manera, activará todo su potencial para que así sea en la realidad.

Existen tres tipos de convención:

- **La convención de guía** que busca establecer eso que deseas como desarrollo de la guía en tu rol de guía.
- **La convención de guiado** que permite poner límites en tu rol de persona guiada.
- **La convención de autohipnosis** que establece los puntos de referencia de una sesión a solas contigo mismo.

Puedes personalizar tu convención para incluir todas las cualidades (velocidad de transmutación, humor, facilidad, eficacia, etc.) que deseas que se manifiesten durante la guía.

a) Redactar bien tus convenios

El convenio es una especie de contrato en el que alineas tus tres Yo para concretar el logro de tus objetivos. Como todo contrato, este debe estar bien redactado para servir de acuerdo entre todos los aspectos de ti mismo. Al redactarlo, hay que:

- Usar una formulación positiva (sin negación).
- Emplear el «yo».
- Formular las frases en presente la mayor parte del tiempo.
- Ser preciso.
- Elegir un vocabulario simple y adaptado al Yo Joven.

b) La convención de guía

- Como la convención de guía concierne a los momentos en que acompañas a otra persona hacia el logro de su objetivo, es el lugar para especificar, entre otras cosas:
- El tiempo disponible que tienes para hacer la guía.
- Tu necesidad de tener un tono de voz adecuado y un vocabulario estimulante.

- Tu intención de llevar al guiado fácilmente exactamente al nivel de trance adecuado, tu capacidad de escucha activa.

Así podría ser tu convención de guía:



CONVENCIÓN DE GUÍA

- *Los trances transcurren con alegría y buen humor.*
- *Las personas que guío entran con facilidad y rápidamente en trance.*
- *Abro las posibilidades y respeto las decisiones del guiado.*
- *La profundidad del trance siempre está perfectamente adaptada a la situación y a la persona guiada.*
- *Las personas que guío encuentran con facilidad la solución a su problema con soltura y simplicidad.*
- *Las transformaciones se producen rápidamente, y fácilmente.*
- *Los elementos externos vienen a enriquecer la calidad de la trance.*
- *Las personas que guío regresan de la trance rápidamente estando perfectamente enfocadas y orientadas.*
- *Las personas que guío imaginan clara y rápidamente.*
- *La duración de la trance está perfectamente adaptada al tiempo disponible en la sesión.*
- *Todo esto se hace para mi mayor bien, el mayor bien de todos y aún mejor.*

c) La convención de la persona guiada

La convención de la persona guiada es la de una persona que se hace acompañar. Así podría ser una convención de persona guiada: pueden figurar en ella y ser pertinentes:

- Gestionar bien las emociones durante la guía.
- Permanecer en el momento presente para no revivir ningún momento difícil.
- Integrar fácil, alegre y sencillamente los ruidos del entorno a los del universo inconsciente para permanecer alineado con el objetivo.

*A medida que
del tiempo y de tu
práctica podrás
modificar tu
convención añadiendo
elementos que te
parecerán importantes.*



CONVENCIÓN DE PERSONA GUIADA

- *Entro fácilmente en trance.*
- *Mis trances son confortables y divertidos.*
- *Las transformaciones se producen rápidamente, eficazmente y de manera duradera.*
- *Tengo total libertad para regresar de trance con plena forma si siento una manipulación*
- *Solo entro en trance con guías benevolentes.*
- *Regreso de la trance rápidamente estando perfectamente enfocado y orientado.*
- *Visualizo claramente y rápidamente las imágenes.*
- *La duración de la trance está perfectamente adaptada al tiempo disponible en la sesión.*
- *Todo esto se hace para mi mayor bien, el mayor bien de todos y aún mejor.*

d) La convención de autohipnosis

La convención de autohipnosis busca enmarcar tu práctica en persona con tu Yo Joven. Como en las demás convenciones, eres libre de personalizarla según tu objetivo, tus necesidades o el funcionamiento de tu mundo inconsciente. Sin embargo, es importante incluir las siguientes precauciones:

- Permanecer bien anclado en el momento presente.
- Salir de la trance de manera confortable en caso de emergencia.
- Determinar la duración máxima de tu sesión, generalmente entre 5 y 10 minutos (duración máxima de eficacia en autohipnosis).

e) Las convenciones en la vida cotidiana

Diviértete incluyendo convenciones en tu vida cotidiana. Ya sea para darle un toque picante a tu relación de pareja, para respetar tus compromisos contigo mismo, para crear la cena excepcional entre amigos que deseas desde hace meses o para modular tus comentarios con tu jefe, redactar convenciones te ayudará enormemente a crear fluidez en tu vida.

Así podría ser tu convención de autohipnosis:



CONVENCIÓN DE AUTOHIPNOSIS

- *Entro fácilmente en trance hablándome en voz alta o mentalmente.*
- *Mis trances son confortables y divertidos.*
- *Las transformaciones ocurren rápidamente.*
- *Tengo total libertad para regresar de trance instantáneamente y en plena forma si surge un elemento perturbador externo o una emergencia.*
- *Regreso de trance rápidamente estando perfectamente enfocado y orientado.*
- *Los trances son cortos y eficaces con una duración máxima de 7 minutos.*
- *Visualizo claramente y rápidamente las imágenes.*
- *Todo esto se hace para mi mayor bien, el mayor bien de todos y aún mejor.*



Puesta en práctica de la Méthode Dolfino®

Los diferentes orígenes de un problema

Cada persona tiene sus propias razones para practicar la Méthode Dolfino®. Para motivarse, optimizarse, realizar proyectos, resolver problemas... Cuando alguien viene a verte porque tiene un problema, es importante elegir las herramientas y técnicas apropiadas de la Méthode Dolfino® que ayudan a encontrar el origen del problema. La primera herramienta a usar es sin duda «Las 12 preguntas del coach», ya que propone un número importante de pistas explorar para ayudarte a identificar las raíces probables de un problema. En efecto, esta herramienta te aporta una gran cantidad de información valiosa sobre la experiencia de la persona guiada respecto a su red social, sus relaciones familiares o su entorno profesional. En caso de que usaras la Méthode Dolfino® para ti mismo, verás que «Las 12 preguntas del coach» siguen siendo una herramienta esencial para la introspección y que te dará pistas para encontrar el origen de tu problema.

Una vez que hayas respondido a «12 preguntas del coach», deberías tener una buena idea de los orígenes plausibles de la problemática. Esto es fundamental, porque es lo que te guiará en la elección de las herramientas de la Méthode Dolfino® que se usarán después durante la sesión.

El objetivo aquí no es incitarte a un análisis profundo de tu situación o de la de otra persona, sino animarte a comprender mejor tu propio recorrido o el de la persona a la que acompañarás. La anamnesis (el relato de los antecedentes) no debe superar los 15 minutos.

La Méthode Dolfino® clasifica los orígenes de un problema en cuatro categorías

a) Biológicas

Los orígenes biológicos están relacionados con la sedentarismo, una enfermedad genética, un falta de equilibrio en la alimentación o con hábitos de vida más o menos saludables:



Marc no hace suficiente ejercicio físico, ya que pasa todos sus días frente a frente con su computadora portátil.

France vive desde siempre con la drepanocitosis, una forma de anemia congénita.

Lucie no encuentra la motivación necesaria para aprender a que le gusten las frutas y verduras.

Jean-Claude es fumador desde hace más de treinta años.

Colette no tiene ninguna idea de qué es una rutina de sueño.

b) Sociales, familiares y ambientales

Los orígenes **sociales** derivan de los vínculos sociales (amigos, vecinos, colegas, etc.):



Guy tiene solo un amigo desde hace más de 25 años. Sin embargo, este último está actualmente gravemente enfermo.

Annie se siente invadida por los hábitos de sus nuevos vecinos de piso.

Sarah sufre acoso por parte de un colega de trabajo.

Los orígenes **familiares** provienen de los vínculos familiares (apego parental, relaciones entre los hermanos, abandono, experiencia de violencia, etc.)



Gilles creció en una familia donde la comunicación era escasa y los episodios de violencia eran frecuentes.

Incluso de adulta, Amélie está en competencia constante con su gemela Adèle.

Los orígenes **ambientales** provienen más bien de entornos de vida o de trabajo no adaptados a las necesidades del individuo.



Johanne siente extraños malestares desde que ocupa un nuevo empleo de noche en una fábrica de piezas eléctricas.

Mégane, joven mujer del campo, tiene dificultad para dormir desde que vive en un apartamento parisino al que se mudó para continuar sus estudios.

c) Inconscientes, emotivas y espirituales

Los orígenes cuyas fuentes permanecen desconocidas son **inconscientes**.



Michel le tiene miedo al agua desde bebé. Ni él ni sus padres entienden de dónde viene ese miedo.

Los orígenes **emocionales** provienen de dificultades en el plano de la gestión emocional.



Mélanie es muy impaciente con sus hijos y se enoja con su pareja cuando su nivel de estrés en el trabajo aumenta.

Los orígenes **espirituales** derivan de una búsqueda de respuestas a cuestionamientos espirituales o existenciales.



Charles duda en dar el gran salto hacia un cambio de carrera y a ejercer un oficio totalmente diferente de lo que hace actualmente. De hecho, se cuestiona profundamente sobre su misión de vida y sobre su papel a desempeñar dentro de su colectividad.

d) Racionales

Los orígenes racionales son los que resultan de proyecciones, interpretaciones o mecanismos mentales.



Rachelle habla poco con los demás estudiantes de su programa universitario ya que está convencida de que les parece poco interesante. Varias veces al día, un diálogo interno negativo y pensamientos en bucle le proporcionan una multitud de argumentos que corroboran su interpretación.

2. La sugestionabilidad

En el escenario, un hipnotizador famoso se dirige a ti: «Tú... ven a reunirme conmigo aquí, por favor»

Sorprendido, te preguntas mirando a tu alrededor: «¿Yo?»

«Sí, sí, tú, con el suéter rojo, asiento número 9, ven a reunirme conmigo en el escenario, te lo ruego.»

Desconcertado, dudas, pero el pequeño codazo de tu amigo te convence de levantarte y subir al escenario.

«Ya está, te dices, formo parte del espectáculo!»

Todavía no. El maestro del juego primero debe verificar si eres un buen candidato probando tu sugestionabilidad, es decir, tu disposición, o tu capacidad, para recibir fácilmente las sugerencias.

Los hipnotizadores de espectáculo siempre verifican el carácter sugestionable de los espectadores muy rápidamente con pequeñas pruebas como las dedos que se acercan y se pegan juntos.

Si el hipnotizador no te lleva a la éxito de esta prueba, es que tu nivel de sugestionabilidad es bajo. Entonces, te va a devolver a tu asiento. Lo sentimos, no formarás parte del espectáculo. En cambio, si logra ponerte en otro estado de conciencia, es que tu grado de sugestionabilidad es moderado o alto, y ahí sí, entrarás en su juego.

Existen varias pruebas para verificar la receptividad de un individuo a las sugerencias, y no son utilizadas únicamente por los hipnotizadores de escenario. Estas pruebas son útiles para cualquier persona (psicólogo, terapeuta, médico, enfermera, docente, partera, dentista...) que necesita verificar la resistencia de alguien a entrar en un estado de conciencia modificado.

Si te encontraras realmente en el escenario, en un espectáculo de un gran hipnotizador, ¿cómo crees que reaccionarías? Según tú, ¿cuál es tu grado de sugestionabilidad: bajo, medio o alto?

Solo hay una manera de saberlo, y es hacer pruebas de sugestionabilidad, porque no se puede predecir el carácter sugestionable de alguien. Este no tiene nada que ver con su inteligencia ni con su determinación ni con su personalidad. Aunque es difícil determinar

de qué depende el grado de sugestionabilidad de un individuo, sin embargo parece haber una relación entre la capacidad de una persona para confiar en la gente, para querer jugar en la creatividad y su carácter sugestionable. Por lo tanto, cuanto más confíes en la gente al querer jugar de manera creativa, más probabilidades hay de que respondas bien a las sugerencias.

Cuando una persona tiene una receptividad baja a las sugerencias, habrá que cuidar especialmente la inducción de la trance. Toda persona puede entrar en un estado de conciencia modificado, es un estado natural. En un contexto terapéutico, es la persona quien toma la decisión de entrar en un estado modificado de conciencia. La Méthode Dolfino® se puede practicar con facilidad con una persona que tiene un grado bajo de sugestionabilidad.

a) Las pruebas de sugestionabilidad

Es importante evaluar el nivel de sugestionabilidad de la persona que vas a guiar para poder calibrar tu inducción. Esto no se evalúa a primera vista. Este nivel varía de una persona a otra, e incluso puede variar con el tiempo en una misma persona. Por eso vas a recurrir a pruebas para medir el grado de sugestionabilidad de la persona que acompaña.

Las pruebas de sugestionabilidad también permiten crear un clima de confianza entre la persona que guía y la que es guiada. Estas pruebas, al requerir cierta cercanía, permiten un acercamiento y te hacen vivir una experiencia en común. Si, como guía, logras que la persona guiada reciba fácilmente tus sugerencias, verás que esto contribuye a convencer a la persona de que el método es eficaz y que los cambios son posibles para ella. El éxito de las pruebas también genera un estado favorable para la inducción de un estado modificado de conciencia.

Si las pruebas de sugestionabilidad no salen como hubieras deseado, guarda confianza en ti mismo y recuerda que un estado de conciencia modificado también se puede alcanzar por una persona con un nivel bajo de sugestionabilidad. Basta con dedicar más tiempo a la inducción.

Una cosa es segura: las pruebas de sugestionabilidad son un buen primer paso en tu relación guía-guiado.

b) Clasificación de las pruebas de sugestionabilidad

Las pruebas se clasifican en tres clases. Es fácil obtener resultados concluyentes con las pruebas de clase 1. Luego hay que continuar con los de clase 2 y 3. Las pruebas de clase 3 son las que requieren el nivel más alto de sugestionabilidad por parte de la persona guiada y más seguridad por parte del guía.

Pruebas de clase 1

- Caída hacia adelante
- Caída hacia atrás
- Acercamiento de los dedos

Pruebas de clase 2

- Manos que se quedan pegadas entre sí
- Manos que se quedan pegadas a la pared
- Mano que levita
- Pierna que se pone y se queda rígida
- Pie que se queda pegado al suelo

Pruebas de clase 3

- El agua que sabe a jugo de frutas
- El muro invisible
- Reír o aplaudir sin parar

c) Consejos para tener éxito en las pruebas de sugestionabilidad

Para que todas las probabilidades de éxito estén reunidas, como guía, debes:

- Ser confiado y juguetón
- Crear un espacio seguro
- Establecer un vínculo de confianza
- Usar el lenguaje disociativo
- Proceder rápidamente

Ser confiado y jugador:

Toma una posición de líder del juego durante ese corto lapso de tiempo. Eres la persona que debe sugerirle cosas a la otra persona, llevarla a confiar en ti, llevarla a hacer lo que le sugieres. La confianza que tú transmites es percibida por el inconsciente de la otra persona. Cuanto más seguro estés de ti mismo, más la persona confiará en ti y más seguirá lo que propones. Propón estas pruebas como un juego, sé alegre. Piensa que quieres entrenar a un niño de 5 años a jugar contigo.

Crear un espacio seguro:

Tanto a nivel físico como psicológico, la persona guiada debe sentir que está constantemente en un entorno seguro. Para crear un espacio seguro y un clima tranquilizador, informa siempre a la persona sobre los pasos por venir y mantén con ella un contacto visual franco. En el caso de una caída hacia atrás, por ejemplo, dile que estás ahí para sostenerla, que puede dejarse ir.

Establecer un vínculo de complicidad:

Es mucho más fácil aceptar dar un pequeño paso para comenzar. Por eso es importante empezar suavemente. Convencer al otro de jugar contigo es un primer paso. Si

logras que diga «sí» más de una vez y la entrenas para aceptar la idea de un primer juego, entonces habrás logrado crear un clima favorable para compartir.

Usar el lenguaje disociativo:

Cuando le das indicaciones a la persona guiada respecto a su cuerpo, por ejemplo, hazlo como si su cuerpo estuviera disociado de ella. Verás que si su Yo Joven considera el cuerpo como un instrumento y no como una parte de sí mismo, responderá más favorablemente a tus sugerencias. Entonces, di « Mueve el brazo » y no « Mueve tu brazo ». Es mucho menos restrictivo hacer mover UN brazo que mover SU brazo.

Puedes hacer la prueba con un adolescente. Basta con pedirle que: « recoja LOS zapatos que quedaron en la entrada » en lugar de « recoger SUS zapatos que ÉL dejó en la entrada ». Este tema se abordará de manera más detallada en la sección sobre la inducción de trance.

Proceder rápidamente:

Pon ritmo y enlaza las etapas. Al hacerlo, evitas que la persona con la que juegas empiece a analizar, racionalizar y bloquear tus sugerencias. El efecto de entrenamiento también es muy importante. Además, cuando hayas logrado una prueba de clase 1, continúa rápidamente con una prueba de clase 2 y luego con una de clase 3. No te tomes el tiempo de saborear tu éxito antes de pasar a la prueba de la siguiente clase. Este ritmo aumentará tu tasa de éxito. Debes aprovechar el estado de ánimo en el que se encuentra la persona que acaba de responder positivamente a una sugestión: su Yo Joven está abierto y tiene ganas de seguir jugando.

d) Pruebas de sugestionabilidad - El método

Instrucciones básicas:

- Comenzar siempre la secuencia con una prueba de clase 1
- Olvidar lo que pasa alrededor, la persona que está frente a ti es la más importante que existe
- Ser confiado, transmitir la seguridad de los ganadores
- Sin importar el resultado obtenido, siempre es «Excelente»

Las etapas del método:

1. Establecer un contacto visual franco: «Mírame a mí».
2. Informar verbalmente a la persona de lo que va a producirse.
3. Demostrar físicamente con el ejemplo el resultado deseado.
4. Hacer los dobles vínculos al menos tres veces.
5. ¡Jugar!



¿SABÍAS QUE...

- El 10 al 15 % de las personas son muy sugestionables.
- El 70 al 80 % lo son medianamente .
- Del 10 al 15 % lo son (mucho) poco .

Antes de empezar...

Pequeña precisión antes de jugar: Debes saber que un doble vínculo es la asociación que se hace entre el resultado esperado y el gesto producido. Tú le verbalizas a la persona lo que esperas de ella cuando haces un gesto en particular. Por ejemplo: «Cuanto más se alejan las manos de los hombros, más te sientes atraído hacia adelante».

Diviértete detectando estos dobles vínculos en la parte siguiente.

Lo ideal es realizar al menos dos pruebas consecutivamente. Comienza siempre con pruebas de clase 1, ya que son más fáciles de realizar. Además, si la persona guiada respondió poco o no respondió en absoluto a tus sugerencias durante una prueba de clase 1, continúa el proceso con otra prueba de clase 1.

e) Pruebas de sugestionabilidad - La caída hacia atrás

[Mirar a la persona a los ojos]

- *Hola, estás ahí frente a mí, de pie, con los pies en el suelo, nos miramos a los ojos. ¿Te gustaría jugar conmigo? Aprendí un pequeño truco, se llama la caída hacia atrás, es muy simple y sin peligro. ¿Estás de acuerdo en intentarlo?*

[Asentimiento de tu compañero/a (Usaste un « Yes set », ver el recuadro más adelante)]

- *¡Formidable! Entonces, cuando ponga las manos sobre los hombros, se van a volver como imanes. Las manos y los hombros se van a atraer como imanes y cuando retire las manos, vas a estar atraído y todo el cuerpo va a seguir las manos. Mientras más se alejen las manos, más el cuerpo se va a inclinar hacia atrás (este doble vínculo puede usarse varias veces).*

[Hacer la demostración físicamente sobre ti, hablando y usando los dobles vínculos]

[Mirar de nuevo a los ojos, enderezar los hombros, tú eres el experto y es solo para divertirse]

- *Tranquilo, me quedo detrás de ti y te sostengo.*

[Colocarse detrás de la persona]

- *Ahora, pongo las manos sobre los hombros.*

[Poner las manos sobre los hombros]

- *Las manos y los hombros son como imanes que se atraen y quedan pegados juntos.*

[Ejercer una presión muy leve sobre los hombros]

- *Cuando retire las manos, los hombros van a seguir como atraídos por las manos.*
- *El cuerpo se va a inclinar hacia atrás cuando las manos se alejen.*
- *Te tranquilizo, estoy aquí, te sostengo.*
- *Ahora, las manos y el cuerpo están pegados como imanes súper potentes, como soldados, de lo pegados que están.*

[Acentuar ligeramente el ritmo y la excitación de la voz]

- *Ahora, las manos y el cuerpo están pegados, soldados...*
- *El cuerpo sigue las manos...*

[Levantar muy ligeramente las manos de los hombros]

- *Retiro las manos, y los hombros son atraídos como imanes, el cuerpo sigue las manos.*

[Retirar tranquilamente las manos hacia atrás]

- *Cuanto más se alejan las manos, más se inclina el cuerpo hacia atrás...*
- *Exactamente así, los hombros siguen las manos...*
- *Cuanto más se alejan las manos, más se inclina el cuerpo hacia atrás...*

- *El cuerpo se inclina hacia atrás...*

- *Eso es... ¡Formidable...! Cuanto más se alejan las manos, más se inclina el cuerpo hacia atrás...*

[Sostener a la persona. Volver a poner las manos en la espalda para detener el movimiento hacia atrás]

- *¡Excelente!*

La elección de las palabras, la pronunciación, la convicción que pones en ello y el tiempo que utilizas entre el gesto y la palabra son factores a considerar para aumentar tus posibilidades de éxito. Practica hasta que obtenías buenos resultados con las pruebas de primera clase.

f) Jugar o no jugar con la sugestionabilidad

La confianza, el respeto y la ética serán siempre primordiales en tu práctica, ya seas novato o experimentado, aficionado o profesional.

Jugar para destacar o tener ascendencia sobre los demás solo traerá satisfacción temporal y no corresponde a lo que Dolfino enseña. Sean generosos con su tiempo y su saber, y utilícenlos para su mayor bien y el de todos.

3. La inducción

La inducción es la etapa que precede y permite la entrada en un estado modificado de conciencia.

El trance es ese estado modificado de conciencia, un estado en el que tu atención se desconecta, donde tu consciente hace una pausa. El trance permite entonces disminuir tu actividad cerebral consciente para dejar espacio a tu inconsciente, tu Yo Joven.

Existen diferentes formas de conectarse con este estado modificado de conciencia que se encuentra entre la vigilia y el sueño. La duración de las técnicas es variable, desde algunos minutos hasta más de una hora.

La inducción por disociación es una de ellas. Permite acceder al estado de trance distrayendo el Yo Racional. La Méthode Dolfino® lo invita a relajarse para que deje de interferir con el Yo Joven. Así se vuelve posible trabajar con el inconsciente para activar sus recursos internos. Las etapas de inducción de la Méthode Dolfino® se adaptan a todas las situaciones y a todas las personas y duran entre 5 y 20 minutos, según la profundidad de trance buscada.



¿SABÍAS QUE...

Podrías pedirle a una persona que pegue los pies juntos cuando comiences una prueba de sugestionabilidad. Además de quitarle un poco de estabilidad, le ofreces así la ocasión de involucrarse más. Cuanto más participa activamente la persona, más probabilidades hay de que quiera jugar mucho tiempo. Esto debería contribuir a tus probabilidades de éxito.

a) Reglas básicas de la inducción de trance

Los siguientes elementos son indispensables para una puesta en trance adecuada durante una sesión guiada o autoguiada:

- Apuntar a alcanzar un nivel de trance entre 6 y 10
- Observar atentamente a tu compañero para percibir los indicios de su estado de trance (sesión guiada)
- Establecer un contacto físico estable y tranquilizador (sesión guiada)
- Crear y mantener la sincronización (durante la inducción de trance y durante todo el resto de la sesión guiada)
- Ser confiado/a

b) Etapas de la puesta en trance (inducción por disociación)

La inducción por disociación consta de cinco etapas. A menudo es necesario repetirlas en bucle algunas veces antes de hacer la profundización, que permite aumentar la disociación, sobre todo en las primeras sesiones con una nueva persona.

Etapas 1: Focalización

Esta etapa consiste en fijar la atención de la persona guiada en un punto preciso situado justo por encima de la línea de las cejas. Esta focalización puede hacerse de diferentes maneras, es decir, fijando la mirada en:

- Una fuente de luz
- El pulgar
- Los dedos
- Un péndulo
- Un detalle en la pared
- La llama de una vela

Etapa 2: Ratificación

Esta etapa consiste en prestar atención y enumerar todo lo que sucede en la otra persona. Al hacer esto, le haces entender a su Yo Joven que es visto y que lo acompaña en cada momento. La ratificación implica mencionar en voz alta todo lo que observas como señales de trance y de colaboración en la persona guiada (o en ti mismo en una sesión autoguiada):

- Los ojos que parpadean
- La relajación corporal
- El ritmo de la respiración, los suspiros
- La deglución
- Los movimientos variados (rascarse, mover la pierna, etc.)

Basta con observar y nombrar. Por ejemplo: «¡Ah! Los ojos parpadean, la mano se mueve... muy bien... el brazo tiembla, traga saliva, etc.»

Paso 3: Disociación

Durante esta etapa, el objetivo es fomentar la disociación del Yo Racional. Entonces, debes adaptar tu lenguaje cuando hablas del cuerpo de la persona guiada. Para lograrlo, usa los artículos definidos (el, la, los) y no los determinantes posesivos (tu), Por ejemplo, di: «la nariz inspira, los dedos se mueven», en lugar de «tu nariz inspira, tus dedos se mueven.»

Pequeño paseo en avión:

Durante un vuelo entre Tombuctú y París, Edgard Copiloto le dice a William Lepiloto:

- ¡Mira! ¡Tu ala está toda sucia!

Lepiloto se mira rápidamente los dos brazos y responde:

- ¿De qué hablas?

El Copiloto precisa:

- Quiero decir que el ala del avión está sucia...

Paso 5: Estímulo

El Yo Joven necesita estímulos frecuentes para sentirse seguro y aprovechar al máximo toda su capacidad de cambio y de transformación. Utiliza entonces en abundancia formulaciones como: «Eso es...», «Exactamente...», «Perfecto...», «maravilloso», etc.

PARA IR MÁS LEJOS...

«Hay dos cosas a considerar en las sugerencias verbales: primero la elección de las palabras. Luego, la forma de hablar. La manera hablar tiene una importancia enorme. [...] Si balbuceas con timidez, si pareces buscar las palabras, como recitando una lección aprendida y de manera imperfecta, no cuentes con el éxito. Impón tu autoridad sobre el sujeto con un tono decidido, firme, positivo, y tendrás asegurada la influencia.»

Jean Filiaire « Hypnose et magnétisme, somnambulisme, suggestion, télépathie, influence personnelle : cours pratique » - 1905

c) Profundización de la trance

- Descenso⁷ de una escalera, peldaño por peldaño con cuenta regresiva
- Descenso en toboganes divertidos
- Descenso de varios pisos en ascensor con gesto del brazo
- Descenso de una montaña o de un sendero en bosque
- Descenso de una pista de esquí alpino
- Descenso por túneles
- Utilización de una sugestión directa mencionando, por ejemplo, que la trance será cada vez más profunda cada vez que pronunciarás un color
- Utilización de la retroalimentación, es decir, que utilizas de nuevo el poder del doble vínculo especificando, por ejemplo, que cada nueva inspiración hará que se duplique la profundidad del estado de trance.
- Uso de cualquier otro método que tenga como principio crear fatiga ocular como el *método del cráneo de vidrio*.

d) Mantenimiento del estado de trance

El estado de conciencia modificado debe, por supuesto, preservarse durante toda la sesión de la Méthode Dolfino®. Para lograrlo, ratifica lo que observas en la otra persona (o en ti mismo) durante la sesión y compártelo con frecuencia en voz alta. Además, hay que mantener también los ánimos frecuentes y el uso de un lenguaje que favorezca la disociación cada vez que hagas referencia a una parte del cuerpo.



EL CRÁNEO DE VIDRIO

- *Hacer que la persona guiada cierre los ojos*
- *Colocar tu dedo índice en su frente, entre las cejas, sugiriéndole que ese dedo es luminoso como un pequeño sol o un diamante*
- *Luego sugiriéndole que imagine que el cráneo es transparente como el vidrio para que pueda ver a través*
- *Desplazar tu dedo hasta la parte superior de su cráneo, indicándole que siga fijando la vista la luz que ve por transparencia en el interior.*
- *Animar a la persona guiada a fijarla cada vez más intensamente.*
- *Sugerir que mientras más se prolongue la fijación, más se profundiza la trance.*
- *Sugerir que en el momento en que presiones el cráneo, la luz entrará en la cabeza por una pequeña trampilla en la parte superior del cráneo y descenderá por el cuerpo para relajar todos los músculos a su paso para entrar más profundamente en trance.*
- *Presionar el cráneo (como para hacer entrar la luz en el interior). Puedes emitir en ese momento un sonido significativo.*

⁷ El término «descenso» se utiliza aquí, pero también es posible profundizar un estado de trance evocando sensaciones de ligereza, como elevarse en los aires o flotar sobre el agua.

e) Regreso posterior a la trance

Regreso habitual

Para regresar del estado de trance, usar un conteo (conteo o cuenta regresiva) funciona muy bien cuando le integras sugerencias directas. Ejemplos:

- Voy a contar hasta 3. Cuando diga «3», será exactamente el momento indicado para regresar al aquí y ahora, totalmente despierto, enfocado y lleno de energía
- En la cuenta de «1», toma una gran inspiración y mueves los pies en el suelo
- Al contar «2», animas a la energía a subir por todo el cuerpo y mueves las rodillas, los hombros y luego la cabeza (algunas personas también encuentran muy eficaz estirar los brazos por encima de la cabeza).
- Luego, al contar «3», regresas aquí y ahora lleno de energía. Al abrir los ojos ahora.

Sé enérgico para facilitar el regreso. Esto es válido tanto cuando guías a otra persona como cuando te guías a ti mismo. Tu tono de voz dinámico incitará el regreso al estado de conciencia normal.

Regreso de emergencia

En muy raras ocasiones, puede que tengas que hacer regresar de urgencia a alguien de la trance. No hay que preocuparse, ya que es imposible permanecer en trance indefinidamente. Además, en caso de urgencia, el Yo Racional tiende a reasociarse rápidamente.

Para un regreso de urgencia, ten cuidado de usar un tono dinámico y convincente (incluso, excepcionalmente, directivo si es necesario). En otras palabras, exagera el entusiasmo y el dinamismo. Luego, toma el control del regreso exigiendo que este se haga rápidamente, por una escalera o por un ascensor.

En una ínfima minoría de casos, si después de haber hecho todos estos esfuerzos la persona guiada permanece en su estado de trance, frótale la frente con vigor. Esto le ayudará a regresar de manera casi instantánea. Cabe señalar que este regreso de urgencia sigue siendo una experiencia desagradable para la persona guiada, es entonces una forma únicamente de último recurso.

Otros trucos útiles para regresar de la trance agradablemente

Cuando una persona parece quedarse entre dos mundos después de una bajada en trance, los siguientes trucos son muy eficaces:

- Comer chocolate negro
- Ponerse las gafas de cromoterapia de color amarillo o naranja
- Beber jugo de frutas

Recordatorio sobre la observación de los signos de trance

Después de algunas experiencias de guía, podrás detectar fácilmente signos de trance propios de la persona a la que acompañas. Ciertamente, las manifestaciones de trance varían enormemente de un individuo a otro e incluso de una sesión a otra, aquí tienes no obstante los signos que se encuentran con mayor frecuencia:

- Parpadeo de los párpados
- Movimientos oculares rápidos bajo los párpados cerrados (REM: Rapid Eye Movement)
- Ojos llorosos

- Sentidos en alerta
- Respiración más profunda y más lenta
- Estado de relajación y distensión muscular (miembros y párpados pesados)
- Impresión de estar en plena posesión de sus medios
- Imaginación fértil y alegre creatividad
- Modificación del tono de voz
- Ralentización del ritmo de elocución
- Confusión relacionada con la duración del tiempo que pasa (distorsión de la percepción del tiempo)
- Receptividad a las sugerencias hipnóticas
- Modificaciones de los colores del rostro (ej.: mejillas rojas)
- Deglución frecuente
- Cambios en la postura
- Temblores
- Otros movimientos involuntarios del cuerpo

4. Profundizar la trance: inducción en tres etapas

Algunas personas tienen mecanismos racionales bien implantados. Su mente se mantiene constantemente en primera línea con un control de todos los instantes. Esto hace que la disociación del Yo Racional y del Yo Joven un poco más compleja. Con este tipo de persona, es esencial profundizar más la trance utilizando una inducción en tres tiempos: preinducción, inducción y profundización.

a) Pre-inducción

La pre-inducción busca favorecer la relajación y fatigar la mente para volverla más receptiva a la inducción. En efecto, crear voluntariamente la confusión disminuye la claridad intelectual y el control. Por otro lado, usar la saturación mental sobrecargando el Yo Racional de información también debilita su resistencia.

Se recomiendan las siguientes herramientas y métodos en la preinducción:

- Anteojos de cromoterapia de color violeta o verde que favorecen la relajación mental y física, así como la imaginación (duración de 5 a 10 minutos)
- Diapasón (50Hz) cuyo sonido y vibraciones predisponen a la trance
- Respiración profunda que incita a la relajación y a la concientización de las sensaciones corporales
- Ritmos de tambor o de sonajero que favorecen la desconexión del Yo Racional y el despertar del Yo Joven
- Focalización en un péndulo, un objeto o un punto preciso de la sala para acentuar la fatiga ocular y ralentizar el flujo de pensamientos.
- Ratificación de todo lo que observes en los planos **V**erbal, **A**uditivo, **K**inestésico, e incluso **O**lfactivo y **G**ustativo aunque esto sea utilizado con menos frecuencia. Esto es lo que se llama el **VAKOG**.

En cuanto a la ratificación, observa bien qué sistema de representación del VAKOG parece predominante en la persona que acompañas. Modifica entonces tu lenguaje en consecuencia para plantear tus preguntas según su sistema preferencial.

- A una persona visual, le preguntarás:
«¿Qué imágenes ves en tu cabeza?»
«¿Qué ves a tu alrededor?»
- Si la persona es más bien auditiva:
«¿Qué te estás diciendo en este momento? ¿Qué escuchas?»
- Y si es de naturaleza kinestésica: «Tómate el tiempo de entrar en contacto con lo que está ahí... Siente lo que mis palabras te sugieren»

Técnicas de confusión y de saturación:

- La persona guiada hace una cuenta regresiva en voz alta de 300 a 0 alternando saltos de «-3» y de «+2» mientras el guía le habla de cualquier cosa alternando su discurso de un oído al otro.
- La persona guiada nombra un color diferente cada vez que el guía le toca un hombro con un ritmo irregular.
- La persona guiada golpea un ritmo preciso sobre sus muslos mientras el guía hace la confusión contándole una historia caótico o cantando alternando de un oído al otro.
- El guía le pide a la persona guiada que cerrar los ojos al exhalar y luego abrir los ojos al inhalar siguiendo su ritmo respiratorio, luego desincroniza sus instrucciones de manera incoherente.
- El guía utiliza una metáfora con juegos en el tiempo, por ejemplo: «Hoy me levanté pensando en mañana, pero ayer creía que mañana sería hoy, cuando en realidad es justo ahora que pienso en ayer, mientras que mañana ya pasó y el presente ya está pasando.»

b) Inducción

La inducción hipnótica desencadena la disociación del Yo Racional y deja el campo libre al joven yo. La inducción seguirá los mismos cinco pasos que aprendiste anteriormente:

1. Focalización (fijación del pulgar, de la palma o de los dedos)
2. Ratificación
3. Disociación usando únicamente «lo, la, los»
4. Doble vínculo
5. Aliento

c) Profundización

El uso de la **burbuja** y de la **anclaje** es una bella transición previa a la profundización.

Usar la **burbuja** consiste en invitar a la persona guiada a crearse una burbuja de protección permitiendo que todo lo bueno llegue hasta ella, pero actuando como una barrera para mantener alejado todo lo inútil o dañino.

El anclaje busca alentar a la persona guiada a centrarse en sí misma, a instalarse bien en el momento presente y a alinearse con su objetivo. Para lograrlo, pídele que se enraíce en visualizando espirales de luz o raíces que se hunden profundamente en la Tierra. Luego, anímalo a hacer lo mismo con una espiral en partida desde la parte superior de su cabeza que se enganchará a una fuente de luz de su elección.

Vendrán luego una o varias herramientas de **profundización** tales como el descenso de la escalera, el tobogán, el ascensor, la caminata en el bosque, el cráneo de vidrio, etc.



Las herramientas de la Méthode Dolfino®

1. Nociones indispensables como guía

a) Los elementos importantes a respetar

Las herramientas de la Méthode Dolfino® son valiosos medios para alcanzar tus objetivos personales. Sin embargo, cuando te posicionas como guía, ofreces eso apoyo a otras personas. Las guías en su universo en la búsqueda de sus metas. En este caso, algunos elementos son importantes a respetar. No puedes cambiar a los demás ni obligarlos a seguir un camino en particular. Sin embargo, eres capaz de inspirarlas al darles ganas de explorar nuevos caminos. En este sentido, entonces no hay sesión sin petición: es el primer paso que un guiado debe dar si va en serio con el logro de su objetivo.

La resonancia con el otro

Como guía, sé consciente de cuándo la experiencia de otra persona te toca emocionalmente y te arrastra hacia tus propias vulnerabilidades. Sin duda, no serás, por el momento, un buen guía en este contexto específico. Cuando entres en resonancia con un guiado, da algunos pasos atrás y adopta las herramientas que te convengan para trabajar tus sensaciones y sanar tus heridas. En ese caso, no dudes en dirigir a esa persona hacia otro practicante competente.

La humildad necesaria

Tener siempre presente la importancia de demostrar humildad como guía. Esto significa que debes tomar en cuenta el hecho de que siempre es el guiado quien actúa y que tú tienes muy poco que ver con sus logros. Tu rol como guía no busca en absoluto el rescate, sino la colaboración con el otro.

El límite de tu responsabilidad

Puesto que la persona guiada tiene todo el mérito y la responsabilidad de sus transformaciones, es esencial apreciar su recorrido, su implicación y sus logros. Al hacerlo, reconoces sus esfuerzos, sus aptitudes y su compromiso: los éxitos alimentan la confianza en sí mismo, el sentimiento de competencia y la resiliencia. El reverso de esta medalla resulta también muy pertinente en numerosas situaciones. Por ejemplo, cuando una persona vive con una problemática importante y que el proceso que propones no parece suficiente para permitirle salir de ella, es a él le corresponde la responsabilidad de optar por otras estrategias (y no a ti).

Hablando de responsabilidad... Si decides desarrollar una carrera en práctica privada, infórmate a fondo sobre las leyes vigentes en cuanto al ejercicio de la relación de ayuda, adopta un código de ética que compartirás con tus clientes (encontrarás un ejemplo en este sentido en el anexo). Procura también contratar un seguro de responsabilidad profesional.



¿SABÍAS QUE...

La técnica de la Paz Relacional es muy apropiada para desapegarte de las personas que acompañas, para dosificar bien tu implicación como guía, para modular tu energía y para volver a traer tu mente al momento presente

b) Las preguntas pertinentes a tener en cuenta

Aunque la Méthode Dolfino® recomienda la exploración de soluciones diferentes en lugar de largas conversaciones antes de la guía, ciertas preguntas son útiles. Permiten favorecer las tomas de conciencia, hacer avanzar las reflexiones y obtener una imagen más precisa de los orígenes probables de un problema.

Saber hacer las preguntas correctas te ayudará a orientar mejor las técnicas y herramientas apropiadas y mantener bien tu sincronización durante la sesión.

Durante tus intercambios, invita a la persona guiada a:

- **Clarificar sus emociones**
¿Qué sientes: miedo, alegría, tristeza, ira, etc.?
- **Identificar quiénes son las personas vinculadas a esa emoción**
Tu pareja, tu hijo, tu amigo, tu tía, etc.?
- **Identificar a quién se dirigen las acusaciones o los resentimientos difusos**
Expresas que nadie te escucha.
¿Quién no te escucha?
- **Precisar su vivencia**
Dices no tener confianza en ti, sé más específico explicando cómo esto se traduce en las diferentes esferas de tu vida.
- **Evitar la normalización**
Afirmas que la comunicación es siempre mala entre ustedes. ¿Puedes explicar claramente cuándo la comunicación es difícil? Da un ejemplo concreto que subraya «quién» quiere comunicar «qué» a «quién»?
- **Evitar la generalización**
Dices que tu pareja nunca te escucha. ¿Nunca? ¿Qué sería diferente si te escuchara? ¿Qué podría impedirle escucharte?

• Quedarse en los hechos observables anulando la distorsión y las suposiciones

Tú afirmas que si él te mira de reojo, es porque te odia... ¿En qué se basa lo que el hecho de que te mire así demuestra que te odia? ¿Alguna vez has mirado a alguien de una manera similar sin ¿por eso detestarla?

c) Tener una actitud de apertura y de escucha activa

Mantente atento a todas las señales no verbales (mirada, postura, cambio en el tono de voz, etc.) que puedan orientarte en la elección de tus preguntas. Tu carta maestra como guía será tu actitud de apertura y de no juicio. Recuerda que un sentimiento de comprensión mutua, de seguridad y de acogida alimenta una sincronización de calidad y, por lo mismo, aumenta la eficacia del proceso.

En ese sentido, cultiva tus aptitudes de escucha activa. La escucha activa, también llamada escucha comprensiva, es una técnica de comunicación desarrollada por el psicólogo estadounidense Carl Rogers. Se basa en el arte del cuestionamiento y la reformulación con el fin de que el interlocutor se sienta escuchado y comprendido sin ser juzgado. Para Carl Rogers, el significado emocional de un acontecimiento es mucho más importante que su racionalización intelectual. Es el corazón y el alma lo que debes escuchar y no la razón.

Practicar la escucha activa implica respetar los cinco principios siguientes:

1. Acoger al otro aceptándolo tal como es sin segundas intenciones.
2. Permanecer centrado en lo que la otra persona siente y no en lo que cuenta, es decir, ir más allá de las palabras y de las reflexiones mentales.
3. Aprender a ver el problema desde el punto de vista de la otra persona.

4. Respetar a la otra persona manteniendo una relación de igual a igual.
5. Ser un buen espejo señalando las emociones que se esconden detrás de las palabras de la otra persona. Para lograrlo, aprender a reformular las palabras del otro resulta fundamental.

Finalmente, siempre según Rogers, la no directividad y la empatía son ambas primordiales en la escucha activa.

La no directividad presupone no influir en el otro y no interpretar su vivido para dejar a la persona que acompaña el espacio para encontrar ella misma sus soluciones.

La empatía determina tu habilidad para entrar en el mundo subjetivo del otro para comprenderlo de el interior. Esta actitud le deja a la persona que acompaña la posibilidad de expresarse sin temor dejando de lado sus mecanismos de defensa habituales.

2. Técnica: Escáner

a) Acerca de esta técnica

El nombre de esta técnica de la Méthode Dolfino® seguramente te da una pista sobre su utilidad. Al igual que el escáner médico que detecta las anomalías del cuerpo, esta técnica permite detectar los elementos indeseables tanto en el plano físico como emocional. El Yo Joven, durante la trance, va a simbolizar esas molestias que la persona guiada va a poder eliminar, transformar, reemplazar.

La técnica del Escáner es tan eficaz que permite un alivio inmediato de los dolores y otras incomodidades emocionales y físicas. Durante una sesión, podrás utilizar el Escáner como herramienta única o insertarlo en el corazón de otras técnicas según las necesidades de la persona guiada y su objetivo.

b) El Yo Joven y su miedo al vacío

Como la naturaleza, el Yo Joven detesta el vacío y lo llena... con símbolos. Él conserva cada experiencia o cada recuerdo simbolizándolos. Luego, colecciona y coloca esos diferentes símbolos en el cuerpo. El mundo del Yo Joven está lleno de imaginación. Por consiguiente, los símbolos adoptan una multitud de formas y varían libremente de una persona a otra:

- Un triángulo en tu hombro
- Un perro que gruñe en tu oreja
- Una nube negra en tu vientre
- Ovillos de lana llenándote la cabeza

Los símbolos de todo lo que se vive con alegría y agrado son bastante agradables de llevar consigo. En cambio, los símbolos provenientes de períodos de vida más difíciles suelen representar una carga más incómoda de llevar. Esta carga se cristaliza frecuentemente en dolores emocionales o en males físicos.

c) ¡«No» a la interpretación!

Para hacer bien su limpieza, el Yo Joven no necesita en absoluto que tú comprendas o racionalizabas el significado posible de los símbolos. De hecho, tratar de analizar los símbolos del inconsciente equivale un poco a querer abrir la caja de Pandora...



LA CAJA DE PANDORA

En la mitología griega, Prometeo robó el fuego a los dioses para dárselo a los hombres. Para vengarse, Zeus ordenó a Vulcano crear una mujer hecha de tierra y agua. Recibió de los dioses numerosos dones: belleza, adulación, amabilidad, destreza, gracia, inteligencia, pero también el arte del engaño y de la seducción. Le dieron el nombre de Pandora, que en griego significa «dotada de todos los dones». Luego fue enviada donde Prometeo. Epimeteo, su hermano, se dejó seducir y terminó por casarse con ella. El día de su boda, le entregaron a Pandora una jarra en la que se encontraban todos los males de la humanidad. Se le prohibió abrirla. Por curiosidad, ella no respetó la condición y todos los males escaparon para esparcirse sobre la Tierra. Solo la esperanza permaneció en el fondo del recipiente, sin permitir a los hombres soportar los males que se abatían sobre ellos.

De este mito nació la expresión « no abrir la caja de Pandora », que ilustra en nuestro caso el sufrimiento inútil que puede derivarse de la búsqueda de las causas de una herida, de una decepción o de un acontecimiento.

Es inevitablemente tu Yo Racional y su cultura del « por qué » que quiere descifrar los símbolos del Yo Joven. Recuerda que racionalizar un símbolo suele hacer la técnica menos eficaz.

La interpretación es engañosa y no aporta nada más a este proceso de limpieza. De hecho, se trata más bien de una estrategia de autosabotaje ya que tu razonamiento lógico tiende a devolvarte de inmediato a tus zonas de confort y a tus viejos hábitos. En resumen: iresiste el impulso de interpretar los símbolos!

Con la técnica del Escáner de la Méthode Dolfino®, podrás encargarte perfectamente del simbolismo del inconsciente sin ninguna interpretación. Al hacerlo, lograrás fácilmente actuar en la fuente de los dolores tanto emocionales como físicos para obtener alivio.

d) Qué verificar antes de empezar

Antes de comenzar la técnica del Escáner, es indispensable verificar si ha habido un diagnóstico médico. Es preferible conocer las posibles fuentes del dolor antes de elegir disminuirlo.

Por ejemplo, dado que ciertos dolores puntuales en el pecho pueden ser síntomas de trastornos cardíacos, debes abstenerte de disminuir este tipo de dolores. Este tipo de manifestación física revela que la persona debe recibir atención médica rápidamente. Lo mejor es aconsejarle que consulte a su médico.

Del mismo modo, si alivias otro tipo de dolor, por ejemplo un dolor de muelas, es importante señalarle a la persona guiada que es necesario consultar a un dentista para conocer la causa del problema. La técnica del Escáner puede ser muy útil mientras se espera una cita, pero de ninguna manera reemplaza una visita al especialista.

Antes de comenzar la técnica, define un objetivo medible. En este sentido, evaluar el dolor en una escala de 1 a 10 (siendo 1 muy bajo dolor y 10 siendo un dolor intolerable). Esta evaluación ayuda a determinar el nivel de dolor deseado como logro de objetivo.

Esto también permite ilustrar la intensidad de sentidos (sensaciones) si se trata de un dolor emocional.

Repite esta evaluación de 1 a 10 después de la técnica. Esto te permitirá medir la eficacia de la técnica.

e) Un fusible de protección

Como se mencionó anteriormente, un fusible tiene por objetivo ser una fórmula de seguridad destinada a garantizar que todo salga de la mejor manera posible para la persona, evitando los efectos indeseables. En cuanto a la técnica del Escáner, el uso del fusible siguiente debe ser sistemático al final de la técnica. Esto también instaaura un ritmo de cambio perfectamente adaptado a la persona guiada.

«Los cambios se harán exactamente a la velocidad correcta, si es bueno para ti (o para yo en autohipnosis)...»

f) Etapas de la técnica del Escáner

Esta técnica se describe en el marco de una guía para un tercero. En autohipnosis sigue los pasos guiándote a ti mismo.

Requisito previo: hacer evaluar el dolor en una escala de 1 a 10.

- Procede con la inducción
- Hacer localizar el dolor físico o emocional (para un dolor emocional, si es necesario, hacer un barrido completo del cuerpo para localizarlo bien).

- Hacer simbolizar el dolor físico o emocional (dar al menos tres propuestas a la persona, idealmente cinco si no da el símbolo de inmediato)

Para los tres pasos siguientes, como guía, pregunta a la persona guiada:

- *¿Quieres conservar este símbolo?*
Nombrar el símbolo dado por la persona, por ejemplo una bola, una varilla, una placa...)
- *¿Cómo deseas extraer este símbolo?*
Si es necesario, dar al menos tres sugerencias de método de extracción, por ejemplo arrancar, aspirar, hacer explotar, etc.
- *¿Por qué deseas reemplazar este símbolo?*
Ahí también, si es necesario, dar al menos tres sugerencias, por ejemplo luz de color, algodón, flores, etc.

Para las dos etapas siguientes, guiar a la persona a realizar estas acciones:

- Hacer proceder a la extracción del dolor retirando el símbolo.
- Hacer reemplazar el símbolo retirado por un otro símbolo más bonito que te haga bien.
- Poner en marcha el fusible de protección verbalmente: *«Los cambios se producirán exactamente a la velocidad correcta, si y solo si es bueno para ti...»*

Recomenzar la evaluación y continuar las diferentes etapas del Escáner según sea necesario, hasta que el dolor haya alcanzado un nivel aceptable para la persona.



FRANÇOISE Y EL DRAGÓN

Françoise quiere hacer una sesión de hipnosis porque vive momentos de angustia que llegan de manera imprevista en su día a día y que empiezan a mermar su alegría de vivir. La joven ama el estado hipnótico y disfruta entrando fácilmente en trance. Una focalización en el movimiento del péndulo no tarda en provocar la catalepsia ocular que le permite a Françoise relajarse y luego profundizar su estado, bajando una maravillosa escalera luminosa de cinco peldaños. Al llegar exactamente al lugar donde ha ganas y necesidad de estar para resolver lo que hay que resolver, se reconecta con su estado incómodo un breve momento.

La invito a localizar ese malestar que parece alojarse en el pecho. Tras varias propuestas de mi parte para simbolizar la angustia localizada, Françoise la identifica como una placa de metal mantenida en su lugar por cuatro ganchos. La mano experta de la joven mujer logra sin dificultad liberar las ataduras y deslizar la placa fuera del cuerpo mediante una incisión indolora de cicatrización inmediata y enrojecimientos inexistentes gracias a la distorsión de tiempo puesta en marcha. La placa de metal, así gestionada, da paso a una reja de metal rojo que deja entrever una cavidad gigantesca y oscura. Françoise decide desatornillar la reja y luego expulsarla por la boca en un soplo digno de un huracán.

Una vez evacuada la pieza de metal, Françoise regresa al borde de la inmensa cavidad y declara no estar en condiciones de explorarla, porque todo está demasiado oscuro. Ella expresa claramente su miedo a aventurarse más lejos y permanece paralizada al borde de la caverna. Entonces le pregunto si alguien o algo podría ayudarla a llevar a cabo una exploración. Apenas termino la frase, ella me

responde que el dragón puede apoyarla. Yo replico enseguida, con un tono cómplice: «Ah sí, el dragón... formidable...»

Puesta en confianza sobre la pertinencia de su propuesta, hace venir al animal mítico frente a ella y exclama, con la voz de una niña pequeña: «Oh, qué ¡Anatole!». A petición mía, describe a Anatole como cubierto de escamas doradas, con una gola de un verde resplandeciente. Su cabeza está adornada con una magnífica melena sedosa y roja. El dragón le hace un guiño y escupe un fuego brillante en dirección a la caverna para iluminar el lugar sin quemarlo. En ese momento, Françoise se maravilla ante el contenido de la cavidad. Ella describe obras de arte, pinturas, esculturas, objetos preciosos, joyas extraordinarias y otros cofres ricamente ornamentados. De hecho, es aquí donde vive Anatole. Las lágrimas corren por las mejillas de Françoise cuando dice con convicción: «Anatole quería que yo supiera dónde vive, porque sabe que ahora, él puede confiar en mí. Solo quería que yo lo supiera... Estoy tan contenta. Me siento ligera.»

Entonces ella acuerda con Anatole, el dragón, que este último puede ir y venir a su antojo. Siempre estará ahí para ella, en caso de necesidad, y ella se asegurará de que él siempre tenga de beber y de comer en la caverna que ella puede visitar cuando lo desee para admirar las obras de este museo interior. El regreso de trance es alegre y dinámica y los ojos de Françoise brillan con un resplandor intenso. Su rostro muestra satisfacción y serenidad y ella asegura que una vida nueva comienza. Es importante dejar que la persona guiada desarrolle la representación de su mundo interior y animarla a hacerlo para enriquecer las transformaciones.

3. Técnica: Alineación Armónica

a) Acerca de esta técnica

Esta técnica metafórica es una técnica de «limpieza» muy útil para ayudar a alguien a reposicionarse en función de su objetivo y poder alcanzarlo más fácilmente. La Alineación Armónica permite a la vez liberarse de cargas del pasado y de mecanismos recurrentes mientras abriendo paso a un futuro más agradable. La Alineación Armónica te reposiciona en el momento presente, favoreciendo una mejor gestión del tiempo. Esta técnica permite, por ejemplo, ser más puntual y eliminar la tendencia a la procrastinación.

Además de ofrecer la ocasión de una gran limpieza general que actúa también sobre la depresión y al aliviar el estrés, la técnica de la Alineación Armónica apunta a numerosos objetivos secundarios.

En realidad, la Alineación Armónica favorece un importante replanteamiento y como todas las demás técnicas de la Méthode Dolfino[®], debe ajustarse a un objetivo bien definido, de lo contrario harás una limpieza sin propósito preciso.

b) Algunas aclaraciones esenciales

Las herramientas de la Méthode Dolfino[®] funcionan de manera óptima sin interpretación. En ese sentido, no tienes que mencionar el nombre de las técnicas y herramientas que utilizas. Evita también dar explicaciones simbólicas relacionadas con este. Por ejemplo, cuando guíes la técnica de la Alineación Armónica, abstente de mencionar que esta se centra tanto en el pasado de la persona guiada como en su futuro.

Algunas personas buscan constantemente «comprender». No dudes en recordarles que el Yo Joven sabe muy bien lo que necesita y que es el Yo Racional el que pide constantemente explicaciones. Invítalos más bien a confiar en la sabiduría de su Yo Joven.

Únicamente símbolos

En la Alineación Armónica, quieres que la persona guiada solo vea y transforme símbolos. Por lo tanto, si el tío Harold hace su aparición durante la sesión, pídele al Yo Joven que estás guiando que encuentre un símbolo que le convenga (objeto, animal, elemento de la naturaleza, forma abstracta, etc.) para representar al tío Harold. Puedes, por ejemplo, preguntar qué se esconde bajo el traje del tío Harold. Si la aparición de personas de la vida real del guiado es un problema recurrente, es posible que la trance no sea suficientemente profunda. En ese caso, profundiza de nuevo.

Transformación total

En cada técnica, asegúrate de lograr la gestión completa de cada símbolo. Esto implica frecuentemente varias transformaciones hasta que el símbolo quede totalmente transmutado, es decir, eliminado o reemplazado por un símbolo positivo. Cuando tiras a la basura unos calcetines viejos y agujereados, ¿no dejan de existir por eso? No hay que detenerse ahí.

El proceso de metamorfosis abarca regularmente la extracción, el desecho, la destrucción o la transformación de un símbolo. Hay que tomarse entonces el tiempo de hacer bien todo lo que debe cumplirse. Anima entonces a la persona que acompañas a no dejar ningún resto de símbolo tirado en el suelo. Incítala, por ejemplo, a quemar bien todos los pedazos y a hacer crecer de nuevo el césped destruida por el círculo de fuego. Invítala a hacer desaparecer el camión de basura y a devolver la belleza a todo su universo interior.

Sé curioso

Como guía, sé curioso y haz muchas preguntas. De hecho, tus preguntas ayudarán a la persona guiada a sentir, definir, escuchar y transformar mejor lo que sucede dentro de ella. Con tus preguntas, ayudas a la persona que acompañas a explorar todas las facetas de sus símbolos y a mejorar sus propias soluciones.

Uno, dos, tres...

¿Por qué proponer siempre un mínimo de tres soluciones? Simplemente porque una única solución es sinónimo de directividad y que dos opciones tienden a restringir la elección entre una u otra de las alternativas.

Tres soluciones favorecen entonces la apertura del campo de todas las posibilidades y otorga la «autorización» al Yo Joven, a veces tímido, de expresarse plenamente. Con el tiempo, notarás que las personas eligen generalmente una solución que ni siquiera le habías propuesto. Ciertamente, cuando abres la puerta al Yo Joven, este salta alegremente al mundo de los recursos que él son propios!

c) Etapas de la técnica de la Alineación Armónica

Esta técnica se describe en el marco de una guía para una tercera persona.

En autohipnosis, sigue las etapas guiándote a ti mismo.

- Hacer describir la primera acción no emotiva que la persona hace en la mañana, al despertarse, desde siempre.

Puede tratarse, por ejemplo, de abrir los ojos, de ir al baño o acariciar a su perro. Escuchar música es una acción emotiva, por lo tanto no válida.

- Hacer simbolizar en forma de un punto en el espacio el recuerdo de esta acción hecha esta mañana y mostrarlo con el dedo.

La persona puede elegir colocar ese punto justo al lado, o adelante, o incluso atrás de ella, eso importa poco.

Lo más a menudo posible, unir el gesto a la visualización, hacer sonidos y dejar que las expresiones faciales se expresen espontáneamente. Son elementos muy apreciados por el Yo Joven que, alentado, redoblará esfuerzos para avanzar hacia el objetivo solicitado.

- De la misma manera, hacer simbolizar (siempre en forma de punto en el espacio), el recuerdo de esa acción realizada la semana anterior.
- Luego, crear un tercer punto simbólico para esa misma acción hecha hace mucho tiempo cuando la persona era un tierno pequeño niño.
- Hacer unir los puntos con un vínculo de su elección (hilo, cable, rayo de luz, trazo de lápiz, cinta, etc.).
- Ahora, hacer lanzar los puntos detrás de la persona para formar una línea.
- Hacer enderezar y estirar esa línea hasta el infinito detrás de ella.
- Hacer mejorar el vínculo que une los puntos para que sea magnífico a los ojos de la persona.



Experiencia en sesión

JULIE Y EL BARCO VOLADOR

Julie viene a consultar por un problema de eccema recurrente. Su objetivo es entonces tener una piel lisa, tersa, flexible y suave. Antes de considerar cualquier otra técnica, decido hacer una limpieza con la Alineación Armónica. Cómodamente instalada, Julie fija la mirada en mis dedos que se acercan lentamente a su frente. Animo el parpadeo de los ojos con «excelente». «Los párpados parpadean y cuanto más parpadean, más se relaja por dentro», «la boca sonríe, maravilloso, los párpados parpadean, es eso... »

Estas ratificaciones combinadas con los dobles vínculos le permiten a Julie entrar rápidamente en trance, profundizada por un descenso en la naturaleza a lo largo de un río y luego de una cascada luminosa para dejar que su Yo Joven se exprese libremente. Invito a la joven mujer a decirme la primera acción que hace al despertarse por la mañana. Me indica que enciende su teléfono para ver si sus amigos de Facebook le dieron like a su última publicación. Le digo que es excelente y la animo a precisarme qué hace antes de eso para tener el momento no emocional que vive desde siempre. Ella responde entonces, con tono de evidencia: « Bueno jabro los ojos!».

Perfecto, ella coloca en el espacio puntos imaginarios correspondiente simbólicamente a esta acción ayer, la la semana pasada y hace mucho tiempo cuando era una niña pequeña. Entonces lanza esos puntos que había conectado previamente detrás de su cabeza para hacer de ellos una línea recta que, tras la transformación, se convierte en una pista de bobsleigh. El mismo proceso, esta vez hacia adelante, da una banda de arcoíris luminosa. Después de haber conectado perfectamente estas dos líneas en el corazón de su pecho, Julie comienza a sobrevolar lentamente la pista de bobsleigh sobre una nube. Constata que hay

agujeros, lugares donde crece el pasto, pedazos de metal y un casco que yacen aquí y allá... Ella encuentra sistemáticamente la respuesta adaptada a cada situación problemática para obtener una pista inmaculada perfectamente lisa.

Cuando inspecciona el camino arcoíris, Julie debe primero abrirse paso a través de un amasijo de zarzas muy denso con la ayuda de un machete. Ella pide luego la colaboración de jardineros experimentados que desarraigan concienzudamente los matorrales espinosos para que no vuelvan a crecer. Julie recompensa a los trabajadores permitiéndoles tomar la luz inagotable del arcoíris. En continuando su camino, constata que unos trenes pasan, con un ruido ensordecedor, por encima y por debajo del arcoíris, oscureciéndolo. Ella declara entonces que hubo un error de desvío y que los trenes no tienen lugar aquí. Le pregunto qué solución podría considerar para paliar este problema, proponiéndole reducir el tamaño del convoy con una varita mágica, hacer intervenir a los ferroviarios para construir una nueva vía o desplazar los trenes con una grúa especial. Ella me interrumpe y declara con una amplia sonrisa: «Voy a remolcarlos con mi barco volador». Parece ejecutar la operación con una facilidad desconcertante y encuentra de nuevo un camino nítido, luminoso y colorido que le conviene perfectamente.

Entonces puede regresar de la trance a la cuenta de tres con una satisfacción manifiesta. En la técnica de la Alineación Armónica a veces es más difícil para la persona guiada borrar una pequeña mancha en un camino que desplazar una manada de elefantes. En un estado modificado de conciencia, los símbolos y las metáforas de la mente no tienen nada de racional.

Magnífico significa aquí « lo más bello, lo más mágico, el vínculo más extraordinario que hayas visto en tu vida. »

- Reproducir el mismo proceso, pero colocando esta vez los diferentes puntos hacia adelante.

Ahí también, hay que tener presente el gesto no emotivo del inicio que se repetirá mañana, la semana próxima, y luego dentro de mucho, mucho, mucho tiempo cuando la persona sea mayor y esté en plena forma. Una vez más, el vínculo que une los puntos debe ser fabuloso, inspirador y sensacional hasta el infinito.

- Luego, hacer que se unan las dos líneas haciéndolas pasar dentro del cuerpo al mejor lugar según la opinión del Yo Joven.

Las dos líneas pueden entonces unirse a nivel del corazón, del plexo solar, de los ojos, etc. según lo que la persona sienta y prefiera.

- Hacer que se recorra la línea trasera para observar minuciosamente lo que no sería normal como manchas, roturas, objetos . Gestionar todos estos símbolos para que la línea sea armoniosa y esté despejada.
- Recorrer con la mirada la línea frontal con el mismo procedimiento.
- Volver al centro y salir de la trance.

Cabe señalar que en esta técnica la calibración es muy importante ya que algunas personas no dicen espontáneamente lo que notan como anomalía en las líneas. Puede haber solo una dilatación de las fosas nasales, por ejemplo. Es importante, para el guía, estar atento al más mínimo movimiento por imperceptible que sea, para fomentar la persona guiada a decir lo que acaba de ver. También puede ocurrir que la persona guiada diga de entrada que todo es perfecto. En ese caso, que puede parecerse a una huida psicológica,

el guía debe insistir y demostrar creatividad para dar los medios a la persona guiada de ver las anomalías en las líneas (ej.: invitarla a tomar una lupa, volar a ras del suelo, ponerse las gafas especiales...)

4. Técnica: Viaje Arquetípico

a) Acerca de esta técnica

Los arquetipos universales son símbolos muy particulares que llevan un significado arraigada en el inconsciente colectivo humano, y esto, sin importar las culturas. Por ejemplo, el círculo es un símbolo de unidad. Es un arquetipo universal.

Cuando estás en una situación difícil, tu inconsciente proyecta tus limitaciones en estos símbolos. Es un poco como si los arquetipos absorbieran tus problemas. Así, transformando estos arquetipos con la ayuda de las técnicas de la Méthode Dolfino®, obtienes también un efecto positivo sobre esos mismos problemas.

A modo de ejemplo, uno de los arquetipos universales utilizados regularmente en el Viaje Arquetípico es el del árbol. El símbolo del árbol representa de hecho el Ser de la persona guiada, por lo tanto su visión de sí misma. Dado que nuestras sensaciones, nuestras percepciones y nuestras experiencias cambian constantemente, la materialización simbólica de nuestro Ser hace lo mismo: el árbol cambia de apariencia. El objetivo de la sesión Méthode Dolfino® también tendrá un impacto en la apariencia del arquetipo. Si buscas mejorar un aspecto más emotivo, como aprender a estar atento a tus necesidades, el árbol que percibirás reflejará esa fragilidad.

Como en un videojuego, todos los escenarios son posibles. Puede que el árbol esté invadido por insectos, o bien que algunas de sus ramas estén rotas, que ya no haya hojas, o bien que el árbol no pueda vislumbrar la luz porque está rodeado de un bosque demasiado densa, etc. En el Viaje Arquetípico, tu misión es resolver lo que hay que resolver

para que tu árbol sea perfecto para ti... o todavía mejor. Al mejorar tu árbol, trabajarás tu objetivo a tu ritmo en el respeto de tus propias soluciones.

b) ¿Qué simbolizan los arquetipos universales?

Para poner en evidencia estos arquetipos universales rebosantes de potencial, aquí están los elementos a visitar durante la técnica del Viaje Arquetípico :

- El **árbol** es la representación del Yo ilustrando tu autopercepción. Representa también la forma en que se desarrolla tu existencia y de qué manera se internalizan tus experiencias de vida.
- La **cueva** (el **sótano**) simboliza los aspectos oscuros del inconsciente y permite acceder a el encuentro con los esqueletos escondidos en el armario de tu Yo Joven.
- La **casa** evoca, por su parte, tu «alma» como morada o centro de tu inconsciente.
- El **desván** designa tus facetas luminosas, tus fuerzas positivas, tus aptitudes únicas.
- La **montaña** suele representar los vínculos con tu padre, el principio masculino.
- La **mar** encarna tu relación con tu madre, el principio femenino.
- La **fuentes** ilustra tu sexualidad.
- La **río** simboliza tu universo emocional.
- Los **peces** evocan tu trabajo y tus interacciones con la abundancia en todas sus formas.
- El **plato** representa tu relación con la riqueza material, con el dinero.
- La **cueva** en el océano ilustra tu lugar de fertilidad.

- La **rata** se materializa con frecuencia para encarnar un enemigo o la adversidad.
- El **camino** representa tu camino de vida.

c) Algunos aspectos importantes

Ninguna interpretación:

Como en toda técnica de la Méthode Dolfino®, ninguna interpretación es pertinente respecto a los arquetipos universales. Sea cual sea el estado del símbolo, esto no ilustra en absoluto el origen del bloqueo o del problema. Por lo tanto, no saques ninguna conclusión sobre el significado de los símbolos, ya que esta simbología pertenece a tu propia visión del mundo (o a la de la persona guiada).

La elección y la descripción de los símbolos:

El guía tiene aquí el rol de identificar los arquetipos universales a visitar durante la guía en función del objetivo de la sesión. Sin embargo, el inconsciente de la persona guiada sabe mejor que nadie cómo simbolizar sus percepciones y mejorar las cosas para alcanzar su objetivo. Por eso, lo importante es que tú (en autohipnosis), o la persona a la que acompañas, estén plenamente satisfechos de las mejoras aportadas a los símbolos. Como guía, lo que tú pienses al respecto importa poco. Mantén, entonces, la mente abierta y permanece siempre no directivo.

Una vez más, ánimo constante:

Durante la sesión, anima regularmente al Yo Joven a embellecer sus símbolos y a magnificar el ambiente general y el entorno que los rodea. Hazlo haciendo muchas preguntas. Por ejemplo, para el arquetipo universal de la casa, no dudes en preguntar cómo son las ventanas, con qué materiales están hechas las paredes, si hay una chimenea, o bien dónde se ubica la puerta, su color. También podrías preguntar si



Experiencia en sesión

LOÏC BAJO LA LLUVIA

Loïc es un joven de 13 años que viene a consultarme por una problemática relacionada con su peso. Después de conocernos, y tras haber completado juntos una rápida anamnesis, le cuento más sobre la hipnosis. Está fascinado por los videos de YouTube de los hipnotizadores callejeros.

Para darle confianza y poner en evidencia su creatividad, le propongo algunas pruebas de sugestionabilidad. Acepta con gusto jugar y lo invito a realizar una prueba de clase 1 « los dedos pegados ». Loïc no puede creer lo que ven sus ojos... sus índices se acercan, como por magia, irresistiblemente. El chico continúa luego con una levitación del brazo, los ojos cerrados, disfruta de sentir la liviandad del miembro que se eleva. En el momento en que la mano alcanza una linda altura, el joven me dice: « está lloviendo, está lloviendo... » Sin entender lo que me está contando, constato sin embargo que se ha formado un aro en su remera gris a la altura de la axila. Me digo que, a pesar de el estado de conciencia modificado, mi joven compañero empieza a transpirar. Decido entonces darle la oportunidad de relajarse invitándolo a sentarse en la silla detrás de él.

Procedo con una inducción rápida sabiendo que un joven de esa edad, y más aún tras pruebas de sugestionabilidad concluyentes, tiene la facultad de entrar en trance muy fácilmente. En la estrategia establecida, contemplaba entre otras cosas invitar a mi joven cliente a disfrutar de un Viaje Arquetípico comenzando por ir a ver el árbol. Este último aparece como raquítico y

descarnado. Loïc, tras las tres propuestas que le hago, decide regar su árbol y llamar a la lluvia. Espontáneamente, inicia una nueva levitación del brazo y dice de nuevo, con una sonrisa: «Está lloviendo, llueve... el árbol crece... crece... crece... sí llueve... corre... corre.» El chico parece en éxtasis, lo animo con «excelente, maravilloso, extraordinario » antes de darme cuenta de que su remera ya está muy mojada. En ese momento, veo caer una gota desde arriba.

Pensando por un instante que yo también estoy en pleno corazón de una fantástica trance hipnótica y que la lluvia está presente, levanto la cabeza y veo una enorme bolsa en el techo. Enseguida entiendo que debe haber una fuga de agua en casa de mi vecino de arriba. Corriendo el riesgo de ver la bolsa reventar y sumergir a Loïc bajo un diluvio digno de una película de catástrofes (en trance todo está multiplicado), decido seguir animando a mi cliente para que mejore su árbol. Lo hace con alegría, riendo, casi cantando de lo eufórico que está por vivir una experiencia total que moviliza plenamente su VAKOG. Una vez alcanzado el resultado esperado, regresé a Loïc a la cuenta de tres, al aquí y ahora para resolver el incidente doméstico y continuar la sesión bajo un cielo más clemente. Esta experiencia fue única y quedará grabada durante mucho tiempo en nuestras dos memorias. Él es muy interesante ratificar los elementos exteriores e integrarlos al máximo en la experiencia de guía para ir aún más lejos en las transformaciones.

la casa se ubique en el campo o en la ciudad, si el entorno es adecuado, si hay un jardín, de los vecinos, etc.

Procura también animar al Yo Joven a recorrer bien los arquetipos universales encontrados. Puede que algunas personas opongan mucha resistencia antes de aceptar bajar al sótano: en ese caso, sé inventivo. Un fantasma, una cámara móvil o un insecto aliado pasando bajo la puerta para espiar e informar de lo que sucede en el sótano, así como la instalación de lámparas, antorchas o la modificación de las escaleras son recursos extraordinarios que tienen el poder de calmar los miedos del Yo Joven asustado.

Finalmente, cultiva la ligereza y el humor en curso de guía. También se trata, aquí, poderosas fuentes de aliento.

d) Etapas de la técnica del Viaje Arquetípico

1. Hacer la inducción y hacer que la persona visualice a la persona en un lugar cómodo, en la naturaleza
2. Introducir los arquetipos universales haciéndolos aparecer uno tras otro en el escenario

Elige los arquetipos a explorar en función del objetivo. Por ejemplo, el árbol es indispensable cuando el objetivo tiene que ver con la confianza en uno mismo. Un paseo por la mar es una buena idea si los vínculos familiares parecen estar en el origen del problema. Un recorrido completo de la casa ayudará a recuperar el equilibrio tras una experiencia de vida dolorosa. Es posible explorar varios arquetipos durante una misma sesión.

3. Hacer describir el primer arquetipo a trabajar
4. Hacer mejorar al máximo este arquetipo

5. Hacer aún mejor mejorando el ambiente general y el entorno alrededor del símbolo arquetípico

6. Abrir el campo de posibilidades para que sea aún mejor (tres sugerencias como mínimo)

7. Pasar a otro arquetipo repitiendo los pasos 2 a 6

5. Técnica: El aliado

a) Acerca de esta técnica

El objetivo principal de esta técnica es animarte a descubrir tu familia interior de aliados. Posees dentro de ti una cohorte de aliados que pueden ayudarte. Practicar la técnica del aliado es un poco como entrar en una cocina donde serías el gran chef con toda una brigada a tu disposición para preparar todos los platos que sueñas. Esta técnica permite acceder a una gran variedad de recursos adaptados a todos tus objetivos. Sumergirse en la técnica del aliado, es entrar en contacto con tus diferentes facetas interiores con el fin de maximizar todo su potencial.

Esta técnica pretende ser una exploración con la intención de obtener apoyo, recoger consejos, modificar tus percepciones o desarrollar otro punto de vista. También te es posible integrar las cualidades únicas (escucha, versatilidad, feminidad, coraje, etc.) de varios de tus aliados, sacar ánimos o incluso compartir su fuente de inspiración.

Podrás recurrir a tus aliados para desbloquear una situación o incluso llevar a buen puerto un proyecto descubriendo tus propias soluciones. Sin duda, el apoyo de tus aliados puede resultar muy beneficioso en la descubrimiento e integración de aptitudes aún insospechadas!

b) Los Aliados Arquetípicos

Llevas dentro de ti una cantidad ilimitada de recursos habitualmente ignorados. Estos son y sin embargo son accesibles en tu mundo interior bajo la forma de aliados arquetípicos. Prepárate para llevarte una grata sorpresa!

Encontrar a un aliado arquetípico en estado de trance, es despertar, estimular y movilizar esa parte de ti de forma metafórica. Con el tiempo, aprenderás a conocer mejor estas múltiples facetas de tu inconsciente. Llegarás incluso a establecer relaciones bien distintas con tus diferentes aliados arquetípicos. Así podrás recurrir a ellos en el conjunto de las técnicas de la Méthode Dolfino®.

Pero, ¿quiénes son entonces estos aliados tan versátiles y tan serviciales?

Tus aliados internos pueden tomar una multitud de formas. Eres tú quien los elige, o más bien tu Yo Joven, en función de tu objetivo y de tus necesidades. Verás que en ciertas situaciones una hormiga puede ser mucho más útil que un ogro. Aquí tienes algunos ejemplos de formas bajo las cuales pueden presentarse:

- **Mineral** tales como una piedra, un cristal, una montaña, un planeta, etc.
- **Vegetal** como hongos, flores, árboles, algas, líquenes, etc.
- **Humana** como un curandero, un docente, un visionario, un viajero, etc.
- **Animal** como un mamífero, un reptil, un ave o incluso un insecto
- **Divina** (deidad) como una figura de sabiduría espiritual, una diosa, una representación mitológica, etc.

c) Una relación que cultivar

Provenientes del inconsciente colectivo, los aliados arquetípicos no pertenecen a nadie en particular. Esto significa que varias personas pueden llevar dentro de sí al mismo aliado. Del mismo modo, una sola persona puede convivir con varios aliados. Ya verás, se le toma el gusto rápidamente.

Sin embargo, como en toda relación sana, el principio del «dar y recibir» se aplica. Esto significa que obtendrás una calidad de apoyo por parte de tus aliados que será proporcional a tu inversión en tu relación con ellos. Por ejemplo, si uno de tus aliados resulta ser un mapache al que le encantan los juegos de las escondidas, será tu responsabilidad tomarte el tiempo de visitarlo y de agradecerle regularmente por la ayuda que te brinda, jugando con él frecuentemente durante tus sesiones de autohipnosis, tus sueños y otras meditaciones. Es una relación basada en la reciprocidad.

d) Etapas de la técnica del aliado

Esta técnica se describe en el marco de una guía para un tercero. En autohipnosis sigue las etapas guiándote a ti mismo.

- Comenzar la técnica situando a la persona a la entrada de un sendero en plena naturaleza.
- Avanzar por este sendero que lleva hacia un claro en el bosque.

Es importante desplazarse sin que los pies toquen el suelo.

- Descubrir un espacio sagrado en el corazón de este claro.

Hacer preguntas. Hacer describir ese espacio sagrado.

- Hacer preparar una fogata para aportar luz y calidez con la caída de la noche que se instala progresivamente.



Experiencia en sesión

JULIEN Y EL CIERVO MAJESTUOSO

Julien es un niño de 11 años que viene a verme con su mamá, porque dice que le falta confianza en sí mismo. De hecho, cuando está en clase, aunque conoce las respuestas, rara vez contesta las preguntas de sus profesores. Esto provoca anotaciones poco gratificantes en sus boletines escolares. Julien explica que se siente solo frente a la clase.

Noto que, durante la anamnesis, a menudo tiene la cabeza baja. El niño no tiene ninguna dificultad en entrar en trance al enfocar su atención en una moneda que sostiene entre el índice y el pulgar. La regla del juego es «cuando la moneda caiga al suelo, los párpados se cierran y regresas por completo a en tu interior, perfectamente tranquilo y relajado». Un leve profundización bajando tres pisos en un hermoso ascensor luminoso acompañado de movimiento de brazo lleva a Julien a un sendero en plena naturaleza. Avanza sin que sus pies toquen el suelo, hasta llegar a un claro. Después de encender un gran fuego, el niño se sienta frente a él. Julien había, de antemano, imaginado su objetivo: «Confío en mí mismo en toda circunstancia, me siento fuerte y orgulloso» bajo la forma de un símbolo: una copa dorada.

Lo invito a lanzar el símbolo lejos, a guardarlo cerca de él o a mirar hacia adentro. Julien decide lanzar el objeto entre las hierbas altas frente a él y escruta atentamente el lugar. El niño ve entonces las hierbas moverse y dice en un susurro: «Es un ciervo... es grande». El animal se acerca a Julien, lo mira fijamente y le dice que para tener confianza hay que levantar la cabeza, sentir el peso de la cornamenta, mantener el cuello rígido y flexible a la vez. También le indica que la mirada debe ser recta e intensa, con mucha calma. Julien acuerda con el ciervo que cada vez que necesite su presencia en clase, tomará su regla de madera. Entonces el majestuoso ciervo vendrá ayudarlo a levantar la cabeza con confianza. A cambio, el animal le pide a Julien que lo dibuje y que cuelgue la obra bien visible en su cuarto. Julien agradece su nuevo aliado y regresa de la trance a la cuenta de tres. Su mirada ha cambiado y su postura parece más tónica. Un mes después, tuve noticias de la mamá de Julien, quien estaba orgullosa de que su hijo hubiera recibido las felicitaciones del consejo de clase por su cambio de comportamiento al hablar en público. El ciervo majestuoso parecía cumplir de verdad su compromiso de acompañar al niño.

- Hacer que la persona se instale cómodamente cerca del fuego.
- Hacer que se enfoque toda la atención en el entorno.

*¿Qué ves? ¿Qué escuchas? ¿Qué sientes?
en su cuerpo? ¿Hay olores particulares
? (VAKOG)*

- Pedirle al aliado que manifieste su presencia.
- Hacer observar bien los alrededores para distinguir su manera de acercarse, su forma y sus movimientos.
- Aclarar suficientemente la imagen para llegar a ver los ojos del aliado, y luego dejar acercarse al fuego e instalarse a su gusto.
- Hacer contacto con el aliado.
- Luego, aprovechar un momento de intercambio con este último.

*Hacerle preguntas... Pedirle consejo...
Escuchar sus enseñanzas... La persona debe estar
atenta a su manera única de transmitir
mensajes (verbalmente, por su actitud, por sus
gestos, por lo que transmite, etc.).*

- Preguntarle luego si está de acuerdo en ser un aliado interior.
- Descubrir con él cuáles son sus cualidades.

*¿El castor comparte su sentido de familia y su
motivación en el trabajo? ¿La lila subraya vislumbrar
¿la belleza colectiva? ¿El acantilado de roca te devuelve
a la solidez interior? ¿La mariposa te anima
a dejar espacio a todos los colores de la persona?*

- Preguntarle qué le gustaría de regalo o como gesto simbólico a cambio de la ayuda que te brinda.

*A algunos aliados les gustan los cantos y el baile. A otros
les gusta jugar, recibir flores, o que los alimenten
mientras que otros más disfrutan de pasar
tiempo haciendo una actividad diferente en cada
encuentro.*

- Verificar con el aliado cuál es su manera propia de advertir a la persona guiada, si necesita avisarle sobre algo o si decide manifestar su presencia con respecto a un objetivo.

El aliado siempre tiene una excelente razón para manifestar su presencia o de brindar su ayuda. Por ejemplo, si una persona tiene un maestro de yoga como aliado para apoyarla en la gestión de su estrés, este probablemente tendrá como papel avisarle cuando la tensión interna vinculada al estrés se vuelva demasiado presente. Y ese maestro de yoga podría elegir hacerlo haciéndole cosquillas en la nariz para incitarlo a no olvidar respirar profundamente tan a menudo como sea necesario...

- Opción: unirse al aliado para permitir la integración profunda de su actitud, de sus cualidades y de sus aptitudes.
- Agradecer sinceramente al aliado antes de terminar la técnica.

6. Técnica: Paz Relacional

a) Acerca de esta técnica

El objetivo de la técnica de la Paz Relacional es cortar los vínculos de apego que ya no necesitas. El Yo Joven crea sin cesar vínculos más o menos útiles con las personas, los eventos y los objetos de su entorno, pero rara vez hace la selección. Un poco como tu viejo impermeable colgado en el perchero desde tu adolescencia, ciertos vínculos permanecen, pero ya no te sirven para nada excepto a abarrotar tu guardarropa relacional.

Cada persona que encuentras hace nacer en ti emociones diferentes. Cada una despierta resonancias bien distintas. Los vínculos de apego, conscientes e inconscientes, jalonan tu recorrido de vida, sobrecargan tus relaciones con los demás, influyen en tus decisiones y alimentan algunos de tus mecanismos repetitivos. Estos vínculos también existen en tus relaciones con las personas que amas profundamente.

Esta técnica aporta desapego y el la distancia necesaria para cultivar con serenidad relaciones sanas. De hecho, hacer las paces en tus vínculos no significa en absoluto que abandones a la otra persona ni que hayas dejado de amarla. Esto implica simplemente que eliminas lo que ya no funciona en tus vínculos para dar más espacio a los aspectos positivos en tus relaciones. La imagen metafórica de un recién nacido es aquí muy pertinente. Durante el embarazo, el vínculo del cordón umbilical es vital. Sin embargo, al nacer, se vuelve igual de crucial cortar ese mismo cordón para que el recién nacido ocupe plenamente su lugar de pequeño humano. Y cortar ese cordón no hará que sus padres lo amen menos. Muy al contrario.

La técnica de la Paz Relacional aporta también la apertura a perdonar lo que carga una relación. El perdón comprende aquí dos fases indispensables: la del autoperdón y la del perdón al otro. Este proceso de perdón es esencial para liberarte de tus arrepentimientos, de tu culpabilidad o de tu ira más o menos conscientes. Esto te permite aligerarte de una carga y recuperar tu libertad dentro de esa relación. El perdón al otro se hace con la intención de que te sientas mejor. El perdón es entonces una decisión que tomas para ti, para tu bienestar. Hacer la Paz Relacional te permite conservar solo lo bueno, quedarte solo con el amor.

b) ¿Con quién hacer la Paz Relacional?

Con todo el mundo.

Como el perdón libera, es sano hacer las paces con todo el mundo para extender sus beneficios. Puedes adaptar la técnica en función del tipo de relación en la que desees trabajar:

- Las personas vivas que amamos (hijos, amigos, cónyuge, etc.)

La Paz Relacional permite aquí evitar la acumulación de rencor o de expectativas frustradas. Esto permite sanear la relación, consolidar las bases y volver a empezar de cero.

- Las personas fallecidas (recientemente o hace mucho tiempo, queridas o no)

Con el fin de liberarte de las repercusiones de este comienzo en tu vida y de conservar un recuerdo sano y ligero.

- Las personas neutras (ni queridas ni detestadas como tus colegas o un conductor imprudente en la ruta)

Con el fin de aligerar, o de mejorar, el ambiente general en tu vida. Evitar los resentimientos pasajeros debidos a una mala comunicación en el momento.

- Los enemigos presentes o pasados (agresores, acosadores, manipuladores, etc.)

La Paz Relacional favorece un proceso de reapropiación de tu existencia en profundidad y te ayuda a retomar el rumbo con buenos cimientos.



¿SABÍAS QUE...

La técnica de la Paz Relacional funciona muy bien también para liberarte de vínculos con situaciones difíciles, con objetos que tengan una connotación negativa o incluso con sustancias que te envenenan la vida como el tabaco o el azúcar. ¡Manos a la obra!



Experiencia en sesión

JEAN-PIERRE Y LAS MARGARITAS

Cuando Jean-Pierre me contacta por teléfono para una sesión de hipnosis, su voz me parece ruda y cortante. De entrada, imagino un personaje poco agradable que no me invita a plantearme una sesión placentera. Cuando Jean-Pierre cruza la puerta del consultorio, veo a un hombre de unos cuarenta años, imponente, de rostro duro. Empezamos a conocernos, nuestros gestos se sincronizan, nuestros ritmos de voz y nuestros parpadeos se armonizan. Dice ser adepto de la hipnosis y haber hecho algunas sesiones con uno de sus primos que vive, por desgracia, al otro extremo del país.

Jean-Pierre es profesor de carnicería y enseña a jóvenes adultos. Afirma que su vida está estancada porque se ha enamorado de Lolita, una de sus estudiantes. Los vínculos tejidos entre ellos parecen muy fuertes, pero la joven mujer lo considera únicamente como un buen amigo. Ella le ha dicho claramente que no está enamorada de él. En un momento de la conversación, menciono que los seres humanos que somos tendemos a apegarnos a veces, un poco demasiado, a sus congéneres que los atraen y incluso a aquellos que no soportan. Incluso llega a suceder que algunos crean vínculos afectivos con objetos. Estos vínculos están cargados de intereses, de cálculos inconscientes, de reproches, de juegos de poder. Todo esto siendo creado por nuestro inconsciente, bola de emoción por excelencia y gran demandante de atención. Los ojos de Jean-Pierre se iluminan y su rostro se vuelve más infantil. El único vínculo que un ser humano necesita es el cordón umbilical en el vientre de su madre. Una vez que el bebé nace, el cordón es cortado. Los dos seres pueden comenzar una nueva vida en el amor mutuo y en la autonomía de cada uno.

Familiarizado con la hipnosis, Jean-Pierre descubre con placer la inducción al pulgar. Rápidamente, los párpados parpadean y los ojos se humedecen al fijar la uña del pulgar. El brazo, la mano, el pulgar y la uña se vuelven pesados. A menos que sean la uña, el pulgar y el brazo lo que pesa. Y cuanto más pesa, más pesado se vuelve y más se relaja por dentro. Cuando la mano de Jean-Pierre toca el muslo, los párpados se cierran, agradablemente pesados y regresa por completo a su interior, tranquilo y relajado.

Un descenso vertiginosamente suave por cinco lindos toboganes multicolores lo lleva exactamente al lugar donde tiene ganas y necesidad de estar para resolver lo que tiene que resolver. Después de haber pasado un poco de tiempo cerca de un

árbol y haber cuidado de él, Jean-Pierre se cruza en el camino de Lolita. La joven está frente a él, sonriente. Ellos parecen unidos el uno al otro por un grueso cable de acero que sale del torso del hombre. Con voz clara y decidida, Jean-Pierre afirma «Te perdono» en dirección a Lolita. En cambio, parece haber un ovillo de lana que le impide decir «Me perdono» de forma inteligible. Después de haber desenrollado el ovillo por la boca y haber quemado el ovillo de lana en un fuego extraordinariamente brillante, Jean-Pierre decide cortar el cable con la hoz de oro del druida Panorámix. Le pregunto dónde puede encontrar esa famosa hoz, y me responde que está en lo más alto de un roble mágico de veinte metros.

Entonces le pregunto sobre la estrategia que va a adoptar para ir a buscar la herramienta, y me responde de inmediato con un tono seguro y casi molesto: «Bueno, tengo alas en la espalda, así que es fácil». Perfecto, lo animo a volar hasta la cima del árbol legendario y traer la hoz para cortar el cable de acero. Jean-Pierre corta el vínculo de un tajo seco con un gran «¡Ah!» de alivio. El corte es limpio, el cable no ha dejado ningún rastro. Jean-Pierre entonces envía luz a Lolita, quien encontró su lugar un poco más lejos y que él a su vez transmite pequeñas nubes de algodón suave que él aplica contra su corazón.

Jean-Pierre regresa al consultorio unos quince días después. Dice sentirse aliviado, y más ligero. La comunicación con Lolita es buena y sin ambigüedad, pero le cuesta proyectarse en el futuro con una amorosa aunque eso sea lo que desea más que nada. Después de haber definido su objetivo en ese sentido, Jean-Pierre entra en trance y en medio del trabajo en curso, se cruza con de nuevo el camino de Lolita. Esta vez, es un collar de margaritas que lo une a la joven. Después de haber hecho las disculpas, corta el vínculo con un simple pellizco de uñas, las lágrimas corriendo por las mejillas y mostrando una sonrisa beatífica. Liberado, lanza las pequeñas flores al aire en un despliegue de fuegos artificiales. El rostro de Jean-Pierre está en paz y se dice feliz al salir del consultorio.

Un mes más tarde, el profesor de carnicería, a quien encuentro ahora muy simpático, me da noticias suyas. Conoció a una mujer dos años mayor que él, me dice que la relación es perfecta, que tienen gustos en común y que han decidido pasar sus próximas vacaciones juntos. Lolita sigue siendo una buena amiga y ella parece también haber encontrado el amor.

c) Etapas de la técnica de la paz relacional

Esta técnica se describe en el marco de una guía para un tercero. En autohipnosis sigue las etapas guiándote a ti mismo.

- Llevar a la persona a un lugar seguro.
- Hacer venir a la persona con quien el guiado desea hacer la paz.
- Sugerir que aunque no aparezcan claramente, uno o varios vínculos existen de verdad entre ellos. Encontrar ese vínculo concreto que une a la persona con la otra.

Si es necesario, usar pintura en aerosol o el Polvo Mágico para hacer visible el vínculo. La persona también puede pedirle a uno de sus aliados que se lo muestre.

Tomar nota de que este vínculo puede aparecer bajo cualquier forma (madera, cadena, arcoíris, liana, hilo, luz, etc.)

- Hacer describir el vínculo.

¿Cuáles son su textura, su tamaño, su forma, su solidez, etc.?

- Hacer describir también la manera en que este vínculo está relacionado con el cuerpo.

¿A qué parte del cuerpo está atado? ¿Deja allí marcas particulares?

- Tomarse el tiempo de hacer sentir bien este vínculo y tomar la decisión consciente de la etapa del perdón.

Según el caso (vivo o fallecido, amado o odiado, etc.), puede que el perdón parezca más difícil. Deberás entonces usar imaginación, estrategia y convicción para lograr que se pronuncien bien las dos fases esenciales, es decir, el autoperdón y el perdón hacia el otro. No dudes en instalar un muro indestructible entre la persona guiada y la

persona detestada, o hacerle vestir una capa de invisibilidad, la protección de uno o varios de tus aliados también es posible. En caso de necesidad, utiliza la técnica del Escáner para aliviar las pesadeces emotivas antes de perdonar.

- Hacer decir ahora en voz alta:

· «Te perdono (por mí).»

El «por mí» se utiliza en caso de perdón a una persona detestada.

· «Me perdono.»

- Hacer elegir cómo y con qué cortar el vínculo?

Recordatorio: si la Paz Relacional se hace con un agresor, proceder rápidamente. Del mismo modo, tomarse todo el tiempo que haga falta si se trata de un ser querido. Ya que quitar el vínculo no cambia nada al amor, bien vale la pena tomarse el tiempo de disfrutarlo.

- Hacer retirar lo que queda del vínculo y hacer poner, en el espacio que queda vacío, algo que haga sentir bien.

- Opción: hacer intercambiar luz o un regalo con la persona si se trata de un ser querido.

Ofrecer entonces el regalo imaginario más hermoso posible y asegurarse de recibir un regalo generoso a cambio.

- Opción: en el universo interior de la persona guiada, hacer que la persona coloque con la que cortó el vínculo, en el lugar correcto.

Posicionarla donde la persona guiada lo desee en relación con ella (¿justo al lado? ¿Un poco más lejos? ¿Dónde lo desee la persona? ¿Fuera de tu universo?)

7. Técnica: Liberar la Respiración

a) Acerca de esta técnica

Aquí vas a combinar dos técnicas diferentes en una misma sesión. Desarrollar esta habilidad te será muy útil, ya que la mayoría de las herramientas y técnicas de la Méthode Dolfino® se combinan entre sí fácilmente para optimizar los efectos positivos. La técnica Liberar la Respiración es entonces un híbrido entre la técnica del Escáner y la de el aliado.

Tu respiración es un espejo de tu estado emocional interior. Esta técnica te aportará entonces varios beneficios:

- Una sensación de bienestar y de libertad
- Más energía
- La reducción de tus tensiones relacionadas con el estrés
- El apaciguamiento de tu nerviosismo
- El regreso a tu centro para estar en el momento presente
- Una mejor claridad mental
- Más creatividad

b) Etapas de la técnica Liberar la Respiración

Esta técnica se describe en el marco de una guía para un tercero. En autohipnosis sigue las etapas guiándote a ti mismo.

- Llevar a la persona guiada a llegar a al lado de su árbol.
- Ocuparse de lo que debe mejorarse en o alrededor del árbol.
- Asegurarse de que la persona esté instalada cómodamente e invitarla a respirar profundamente.

Aquí la respiración añade movimiento, sensación corporal (sensaciones corporales) y sonidos que optimizan los beneficios de la técnica.

- Hacer que preste una atención particular a su respiración.

¿Es fluida, regular, profunda? ¿Cómo es su ritmo, etc.?

- Invitar a la persona a localizar los bloqueos o las irregularidades en la respiración y hacerlas describir.
- Utilizar la técnica del Escáner para simbolizar y liberar lo que obstaculiza la respiración.
- Pedir a la persona que recurra a uno de sus aliados para apoyar el proceso o para completar lo que falta por hacer para favorecer la liberación.

Ahí también, hacer movimientos y sonidos aumenta la eficacia de la liberación.

- Invitando a la persona a permanecer atenta a su respiración, continuar hasta que esta esté exactamente en el ritmo que le conviene, un ritmo agradable y perfectamente fluido.

Un buen indicio de la fluidez de la respiración es la constatación de una respiración abdominal profunda.

- Tomarse el tiempo de hacer constatar el estado de liberación y de mayor bienestar.

8. Técnica: Baño Mágico

a) Acerca de esta técnica

La técnica del Baño Mágico puede utilizarse en varias situaciones. Algunas personas la usan para animar a sus arrugas a volverse discretas o para resolver problemas de piel como el eccema o la psoriasis, mientras que otras adoptan esta misma técnica para aliviar sus dolores puntuales o

crónicos. Otras más la aprecian para calmar su nerviosismo, para recuperar su calma o incluso para liberarse de emociones invasivas. Lo menos que se puede decir es que este baño es realmente... mágico.

b) Etapas de la técnica del Baño Mágico

Esta técnica se describe en el marco de una guía para un tercero. En autohipnosis sigue los pasos guiándote a ti mismo.

- Hacer que la persona se acerque a su árbol.
- Invitarla a visualizar una linda cabaña, un chalet o incluso un pabellón mágico en medio de un bosque mágico.
- En el interior, hay una bañera además de una pequeña mesa adjunta.

Como en todas las técnicas anteriores, el lugar y el baño deben ser magníficos y adaptarse perfectamente a las necesidades y deseos del Yo Joven.

- Sobre la mesa, hay un frasco de crema (cosmética).
- Llenar la bañera con agua mágica cuya las virtudes concuerdan con tu objetivo (la persona guiada puede dar una preferencia de color para el agua mágica).
- Hacer entrar a la persona en el baño y invitarla a instalarse cómodamente en él.
- Durante este período de relajación, y mientras el agua mágica penetra en todos los poros de la piel, un doble de luz sale de la persona guiada.

A veces sucede que el doble de luz toma la apariencia de un ser mágico, de un ave, etc.

- El doble de luz va al bosque mágico a buscar todos los ingredientes necesarios para preparar una crema milagrosa.

La recolección de ingredientes siempre se hace en concordancia con el objetivo.

- Mientras el doble de luz recolecta todos los ingredientes fantásticos, el agua del baño purifica la piel de la persona guiada. El doble regresa y prepara la crema, luego reintegra a la persona guiada
- Poco a poco, el agua se vuelve sucia, muy sucia, a veces incluso pegajosa y espesa.
- Invitar a la persona a vaciar el agua del baño.
- Invitar a la persona guiada a lavarse y enjuagarse si es necesario.
- Limpiar y enjuagar la bañera a fondo.
- La persona guiada se aplica crema por todo el cuerpo crema de la cabeza a los pies.
- Dejar que la crema se infiltre por todas partes en el cuerpo.
- Para favorecer el logro del objetivo, o incluso para mantener el bienestar, invitar a la persona guiada a volver regularmente a tomar un Baño Mágico en autohipnosis.

9. La expansión de conciencia: otra manera de inducir un estado modificado de conciencia

La expansión de conciencia es una herramienta extremadamente inspiradora que te permite modificar tu estado de vigilancia habitual. Esta manera de proceder es muy diferente de la puesta en trance habitual y sirve de inducción y de profundización a la vez. A diferencia del método de inducción por disociación, la expansión de conciencia busca más bien que sientas un estado de unión con el Universo entero.

En una expansión de conciencia, experimentas una claridad de espíritu única a la vez que el despertar de todos tus sentidos. Esto te permite estar inmensamente calmo, pero muy alerta al mismo tiempo. Tu creatividad se

encuentra aumentada, incitándote a ver y sentir aún más la inmensidad de tu potencial.

Al mismo tiempo, también te sentirás como formando parte de un todo, conectado con algo más grande que tú, en conexión con las fuerzas del inconsciente colectivo y los misterios de la vida. Cada persona reacciona de manera diferente ante una expansión de conciencia. Mientras que algunos permanecen bien anclados en la realidad y disfrutan tranquilamente de la relajación, otros se divierten como locos en el corazón de los vastos espacios de su inconsciente.

Así posicionado interiormente, puedes acceder fácilmente a los recursos sorprendentes de tu Gran Yo. La expansión de conciencia favorece una percepción detallada y diferente de una situación, un hecho, un sentimiento, un valor o una manera de pensar. En este sentido, esta herramienta formidable fomenta la auto-observación desde diferentes ángulos, a menudo descuidados en el día a día. Esto te da distancia, una perspectiva diferente.

Existe una multitud de estilos de expansión de conciencia. La idea es elegir uno que se adapta a los gustos de tu Yo Joven que sea fantasioso, deportista, artista, temerario, sensible, activo, intuitivo o meditativo. La expansión puede ser guiada verbalmente, con tambor o con la ayuda de cualquier otro soporte sonoro. Puedes usar la expansión de conciencia como punto de partida de todas las técnicas de la Méthode Dolfino®. Por lo demás, encontrarás algunas grabaciones de audio de expansión de conciencia en el sitio web de Dolfino, si te provoca sumergirte en este tipo de experiencia.

10. Autohipnosis

a) Acerca de la autohipnosis

La autohipnosis consiste en aplicar las diferentes herramientas de la Méthode Dolfino® a ti mismo.

La mayoría de las técnicas se adaptan fácilmente a la autohipnosis. Como sabes guiar a otra persona en estado modificado de conciencia, puedes hacer lo mismo por ti mismo. Es la oportunidad de poner todos tus nuevos conocimientos a tu servicio desde ahora mismo.

La autohipnosis es un acceso fácil y privilegiado a tu propio Yo Joven. Te permite conectarte directamente con sus fuerzas. La autohipnosis te permite eliminar programaciones indeseables e instaurar comportamientos, actitudes y estados de ánimo deseables. Esto te permite atraer a tu vida lo que deseas y modificar tus reflejos, actitudes y comportamientos para que correspondan a lo que es mejor para ti. En este sentido, tus exploraciones en autohipnosis te serán beneficiosas para:

- Crear tu propia realidad con la materialización de tus proyectos y el logro de objetivos importantes para ti
- Gestionar tus dolores y tus malestares físicos
- Aligerar las huellas emocionales dejadas por experiencias dolorosas
- Modular tus reacciones de estrés, tus emociones y tus estados de ánimo
- Aumentar tu rendimiento en el trabajo, en tus estudios o incluso en una disciplina deportiva
- Optimizar tu autocontrol, tu concentración, tu alineación y tu motivación
- Cultivar la abundancia en todas sus formas en las diferentes esferas de tu vida.
- Instaurar hábitos de vida saludables, tener una actitud positiva o desarrollar nuevas aptitudes

b) Algunos trucos útiles

- Determina claramente tu objetivo al inicio de la sesión
- Crea una convención escrita precisa y detallada
- La eficacia máxima de una sesión de autohipnosis suele ser de 5 a 8 minutos: por eso, privilegia sesiones cortas.
- Estar descansado e, idealmente, en un estado de ánimo sereno y agradable
- Elegir una inducción y una profundización que respeten tu ritmo habitual de entrada en trance
- Antes de comenzar la sesión, reflexionar sobre los herramientas, metáforas y técnicas más apropiados en relación con tu objetivo
- Cerrar los ojos rápidamente después de tu focalización. Así, desconectado de una observación directa del entorno externo, tú animas a tu imaginación a crear los elementos que vas a utilizar
- Hablar en voz alta y utilizar abundantemente imágenes, sonidos, sensaciones internas o incluso olores (VAKOG) para maximizar la eficacia de tu sesión de autohipnosis
- Hacer tu sesión de autohipnosis inmediatamente al despertar o justo antes de dormirte, para estar en el estado de receptividad más elevado; estos son momentos en los que tu inconsciente está muy cerca...
- ¡Dejar de lado la seriedad y divertirse! En efecto, si adoptas una actitud severa y autoritaria, tu Yo Joven hará valer su pequeño lado rebelde, lo que no te será de ventaja para facilitar tu recorrido

- Deja que tu intuición te guíe. Si te vienen frases, palabras o ideas a la mente durante tu exploración interior, ¡considéralas sin dudar! Tu inconsciente sabe lo que es bueno para ti! Ya está trabajando en ello.
- Añade espontaneidad, entusiasmo y magia

c) Saber más sobre los fusibles

Como se mencionó anteriormente, los fusibles tienen como objetivo enmarcar tu experiencia. En efecto, tienen como objetivo que todo se desarrolle para tu bienestar teniendo en cuenta tus deseos en relación con la sesión. En realidad son sugerencias dadas al inconsciente antes de la puesta en trance. A medida que el estado de trance se profundiza, el fusible actúa como guardián en el camino del trance y permite que tu Yo Racional regrese instantáneamente al puesto si surge algo que no sea conforme a tus valores o a lo que es bueno para ti.

En tu convención de autohipnosis, es por lo tanto indispensable sintonizar tus fusibles y tu objetivo. Al hacerlo, tú creas un procedimiento aún más coherente para tu Yo Joven. La variedad de fusibles es inmensa. Sin embargo, aquí están los que más se usan tanto en autohipnosis como en modo guía-guiado:

- Fusible para limitar el tiempo

Considerando que la percepción del tiempo suele estar distorsionada en estado de trance, podrías agregar a tu convención de autohipnosis un fusible del tipo:

«Regreso a mi estado de conciencia ordinario, naturalmente al cabo de 20 minutos.»

- Fusible para permanecer en el momento presente

Este fusible es primordial para no partir hacia una regresión al pasado, ya que sin una tercera persona, corres el riesgo de tener dificultad para volver a tu estado de conciencia ordinario con toda comodidad.

→ Ejemplo:

«Me quedo únicamente en el presente durante esta experiencia».

- Fusible para no ser molestado por posibles ruidos

Este tipo de fusible es muy útil cuando tu vecino comienza a cortar el césped justo en el momento indicado o que tu perro adorado ve una ardilla o incluso cuando el modo silencioso de tu celular no está activado.

→ Ejemplo:

« Los ruidos del entorno me permiten entrar aún más profundamente en trance ».

- Fusible que vela por que un dolor se mantenga en su lugar si se trata de una alarma de tu cuerpo ante un problema más importante

→ Ejemplo:

« El dolor se irá si y solo si es bueno para mí ».

- Fusible para regresar en caso de emergencia

→ Ejemplo:

« En caso de urgencia, regreso rápida y cómodamente a mi estado de vigilia habitual. »

- Fusible para regular la profundidad de la trance

→ Ejemplo:

« Voy exactamente al lugar correcto para resolver este que hay que resolver. »

d) Las limitaciones de la autohipnosis

A menudo, una ayuda externa es esencial para trabajar sobre elementos muy emotivos. Además, en ciertas ocasiones, es difícil identificar el origen de un problema y, por consiguiente, elegir la mejor estrategia. En esos casos, la ayuda de un tercero puede aumentar ciertamente tus posibilidades de éxito.

Aunque algunas técnicas son más complejas de aplicar sobre ti mismo, con la experiencia, lo lograrás sin duda. Sin embargo, si el tiempo te apremia, es entonces preferible solicitar el apoyo de otro guía de la Méthode Dolfino®.

Por otra parte, aunque la autohipnosis sea una un enfoque extraordinario, este no se recomienda a personas que viven con un trastorno de salud mental crónico o grave. Sin embargo, este sigue siendo una herramienta poderosa para quienes desean recuperar la alegría de vivir y el equilibrio en su mundo emocional. La autohipnosis también es un excelente complemento para las personas que ya reciben acompañamiento en un proceso para recuperar su bienestar emocional y psicológico.

e) ¿Cómo proceder cara a cara contigo mismo?

En autohipnosis, eliges tu tipo de inducción preferido. Varias inducciones están disponibles en formato audio en el sitio web de Dolfino. Luego, utiliza las mismas técnicas que cuando acompañas a otra persona. La idea es vivir la experiencia como un viaje interior de visualización o de meditación, un poco como si te contaras una historia. El procedimiento a seguir es más bien simple:

- Pon por escrito tu convención de autohipnosis.

Esta será válida indefinidamente y podrá ser modificada según sea necesario. Asegúrate de agregar los fusibles apropiados como se vieron anteriormente (para limitar el tiempo, para permanecer en el presente, para un regreso en caso de urgencia, etc.)

- Redacta tu objetivo (en cada sesión).
- Sigue las cuatro etapas de la puesta en trance fijando tu pulgar (focalización, ratificación, dobles vínculos, profundización).
- Guía en voz alta según el trabajo deseado y la técnica elegida.
- Diviértete.

f) Herramienta: distorsión del tiempo

Como el tiempo pasa a un ritmo que se nos escapa cuando estamos en estado de trance, mejor aprovecharlo al máximo. La distorsión del tiempo permite hacer pasar el tiempo a la velocidad que necesites. Así, cada segundo o minuto puede significar el paso de un día, de un mes, de una estación o incluso de varios años. Este uso de la percepción falseada del tiempo puede constituir una técnica en sí mismo para maximizar tu siesta de la tarde o incluso para que un trayecto largo parezca como un trayecto de unos quince minutos. Por otra parte, la distorsión del tiempo también puede tener lugar en el corazón de cualquier técnica para:

- Dejar tiempo al inconsciente para realizar todo lo que tiene que hacer
- Permitir que el Yo Joven juegue más tiempo
- Hacer crecer un árbol, un jardín, un campo, etc., y alegrarte de las cosechas
- Disfrutar plenamente de un lugar que te guste
- Dejar que las transformaciones se desplieguen en profundidad

- Tomarse el tiempo de probar una multitud de opciones en un tiempo récord
- Tener una larga conversación con uno de tus aliados

Pasos para practicar una «distorsión del tiempo»:

- Fijar tu convención de tiempo



Ejemplo:

«Para esta distorsión del tiempo, cada minuto equivale a una hora.»

- En tu brazo o tu muslo, instalar un cuadrante de distorsión del tiempo

Traza simplemente con la punta del dedo un círculo que hará de cuadrante.

- Con tu índice, trazar espirales como si hicieras girar las agujas del reloj imaginario en el sentido horario
- Continúa durante todo el tiempo necesario

f) La técnica del Mini-yo

Etapas de la técnica de los mini-yo:

- Fijar tu intención
- Realizar la inducción a la trance
- Visualizar la problemática en tu cuerpo de manera figurada, es decir, de forma simbólica (por ejemplo, una úlcera de estómago podrá visualizarse como un agujero en un globo).
- Recurrir a Mini-yos con competencias variadas para mejorar la situación (bomberos, obreros, un grupo de artesanos, cantantes, etc.).
- Visualizar a todos los Mini-yo trabajando y apreciar el resultado final. Aplicar una distorsión del tiempo si es necesario para acelerar el proceso.



En conclusión: los secretos del éxito

Como ya lo comprendiste, la Méthode Dolfino® es ante todo lúdica. Consiste en una conversación viva y ligera entre el guía y la persona guiada, y es esta última quien hace los cambios que mejoran su vida cotidiana y lo dirigen hacia su objetivo. Este método favorece una mejor conciencia de tu mundo interior y de tus emociones para luego ponerte en contacto con tu capacidad de hacerlos armoniosos y agradables. Las herramientas y técnicas de este manual son los juegos básicos de la Méthode Dolfino® y con la experiencia, vas a apropiártelos para personalizarlos según tus necesidades y desarrollar otros juegos destinados a acompañar a las personas que lo solicitan.

Al desmitificar la hipnosis y hacerla accesible gracias al lugar importante que se da al juego, la Méthode Dolfino® te permite una gran autonomía basada en la creatividad, dentro de el respeto más total del mundo interior de el otro, que es el único y exclusivo actor de sus transformaciones. Las sesiones con la Méthode Dolfino® se enfocan únicamente en los símbolos y las metáforas generados por la mente, y puedes dejar las interpretaciones en el guardarropa para prestar atención únicamente a la relación desarrollada con la persona que guías. Ahora estás en condiciones de activar tu pleno potencial de manera simple y eficaz.

Para terminar, aquí van algunos pequeños secretos adicionales para ayudarte a tener más éxito con la Méthode Dolfino®:

- ¡Cree en ti! Tu potencial es inmenso. Visualiza tu éxito, ya está hecho.

- ¡Diviértete! Se pueden hacer las cosas en serio sin tomarse a uno mismo en serio. La Méthode Dolfino® es un juego.
- ¡Usa el humor! Cuanto más serio estés al hablar de tus problemas, o de los de los demás, más refuerzas la idea de que tienes todos un problema serio.
- ¡Tómate tu tiempo para la puesta en trance! Todo el mundo puede experimentar el estado de trance, basta con dedicarle el tiempo y la confianza necesaria.
- ¡Libera tu creatividad! Atrévete a pensar de manera diferente y no dudes en adoptar nuevas perspectivas. Todo es imaginable.
- ¡Sé flexible! Adáptate, ajusta tus estrategias, revisa tus objetivos y mantén bien actualizadas tus convenciones.
- Orientate hacia las soluciones, así, no preguntes: «¿Cuál es el problema?», sino más bien: «¿Qué es posible hacer para alcanzar el objetivo?»

*Gracias y buena práctica para
activar tu pleno potencial.*



Anexos e información ética de la Méthode Dolfino®

ANEXO 1: «Mi objetivo en 12 preguntas»

PREGUNTA 1

¿Cuál es el objetivo que quiero alcanzar?

Transcribe aquí tu objetivo, redactado según las reglas del arte

Respuesta:

PREGUNTA 2

¿Qué me va a aportar el hecho de alcanzar mi objetivo?

¿Cuáles son las ventajas tangibles que ves en lograr tu objetivo?

Respuesta:

PREGUNTA 3

¿Cómo voy a saber que mi objetivo está alcanzado?

¿Cuáles serán las mediciones antes/después?

Respuesta:

PREGUNTA 4

¿Qué impide, hoy en día, alcanzar mi objetivo?

¿Cuáles son las ganancias secundarias de permanecer en los mecanismos actuales, es decir, en la situación?

Respuesta:

PREGUNTA 5

¿Qué necesito para alcanzar mi objetivo?

¿Dinero, apoyo de tu red social, tiempo, más confianza?

Respuesta:

PREGUNTA 6

¿Hay inconvenientes en alcanzar mi objetivo?

Reflexiona aquí sobre lo que podrías perder si se alcanza el objetivo.

Respuesta:

PREGUNTA 7

¿Cuál es el peor escenario en caso de fracaso al alcanzar mi objetivo?

Esta proyección busca favorecer tu motivación al subrayar lo que podría provocar

El mantenimiento o el agravamiento de la situación actual.

Respuesta:

PREGUNTA 8

¿Existen soluciones diferentes para alcanzar mi objetivo?

Abrir aquí la mente a soluciones nuevas, a una nueva manera de ver las cosas.

Respuesta:

PREGUNTA 9

¿Quién podría ayudarme a alcanzar mi objetivo?

Identificar a las personas presentes actualmente en tu red o a nuevas personas que podrían brindarte su apoyo.

Respuesta:

PREGUNTA 10

¿Cuándo alcance mi objetivo, qué será diferente en mi vida?

Aquí, la pregunta busca ser más global, más emocional que la pregunta 2.

Respuesta:

PREGUNTA 11

¿Por qué es importante para mí alcanzar este objetivo?

Aquí se identifica la fuente principal de la motivación para realizar el objetivo

Respuesta:

PREGUNTA 12

¿Qué voy a hacer en prioridad para alcanzar mi objetivo?

Identifica aquí la fuente principal de tu motivación para lograr tu objetivo.

Respuesta:

ANEXO 2: Lineamientos importantes para una práctica ética de la Méthode Dolfino®

Avisos generales

El hecho de utilizar la Méthode Dolfino® sin certificación no autoriza a presentarse en nombre de Dolfino inc.

La empresa Dolfino inc. no puede en ningún caso ser considerada responsable de lo que realices durante tu práctica.

La solicitud de tus servicios siempre debe provenir de la persona misma.

Es esencial que el objetivo del encuentro esté precisado y claramente definido con la persona guiada desde el inicio.

Avisar específicamente a la persona guiada que la Méthode Dolfino® no sustituye ningún medicamento ni ningún consejo médico o profesional en materia de salud física o mental.

Señalar claramente que no estás autorizado a emitir ningún tipo de diagnóstico que que sea.

Calidad de los servicios

Ejercer tu apoyo de manera competente, con respeto hacia el otro y hacia los lazos de confianza que son la base de tu relación.

Aspirar a la realización del pleno potencial y al florecimiento del ser humano.

Mantener una actitud de reserva en todas las circunstancias y respetar la confidencialidad en todo momento. Por ejemplo, durante una formación o un grupo de discusión, mantén confidencial la identidad de las personas sobre las que conversas y sé discreto respecto al desarrollo de las sesiones.

Abstenerse de toda relación íntima con tus clientes.

Respetar la integridad y los valores propios de la persona guiada, así como su ritmo individual durante su proceso de cambio.

Tener una actitud y una comunicación libres de violencia.

Indicar claramente tus tarifas a tu clientela.

Asegurar la continuidad de tus servicios y, si es necesario, referir a tu clientela hacia los servicios adecuados.

Avisar a tus clientes lo antes posible en caso de cancelación de una cita.

Deberes del cliente

El cliente es responsable de su propio proceso y es consciente de la necesidad de una cooperación y de una implicación activas.

El cliente procura, en la medida de lo posible, limitar las resistencias conscientes a su proceso de cambio y al logro de su objetivo.

El cliente respeta y honra las citas acordadas. En caso de imprevisto, el cliente se compromete a avisarte de inmediato, o lo antes posible.

Técnica: Escáner



Localizar y simbolizar el dolor físico o emocional*



Preguntar si la persona quiere guardar este símbolo



« ¿Cómo puedes quitarlo? »



Si es necesario, dar 3 sugerencias como mínimo !



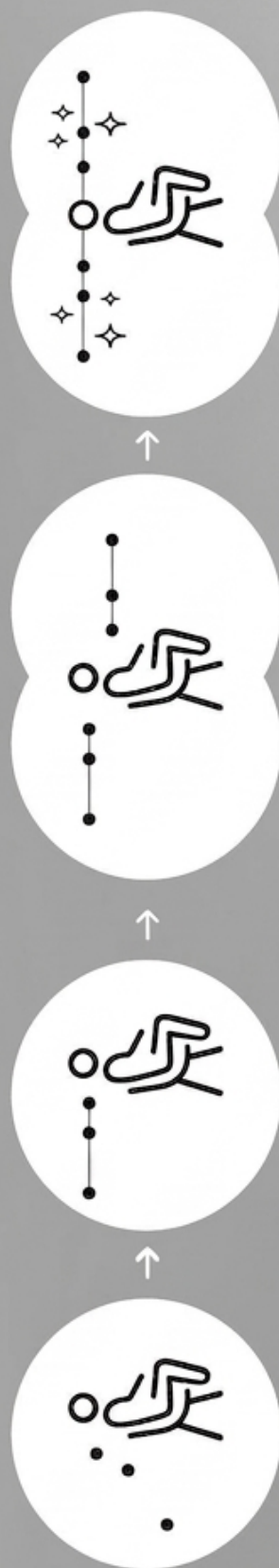
« ¿Por qué quieres reemplazar? »



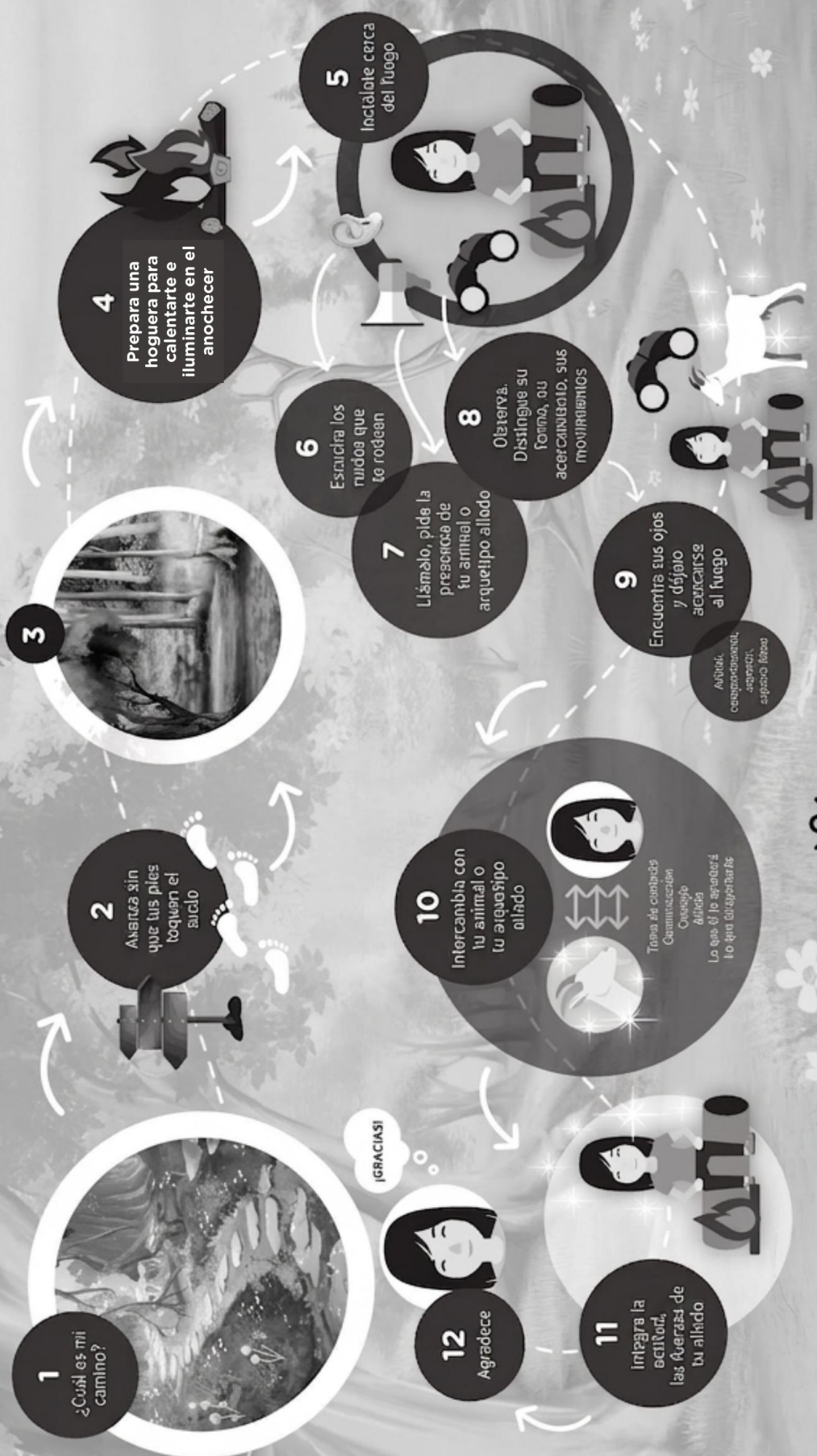
« Extracción » del dolor y llenado

*Nota : Para un dolor emocional, si es necesario, hacer un escáner completo del cuerpo para localizar bien la

Técnica : Alineación Armónica

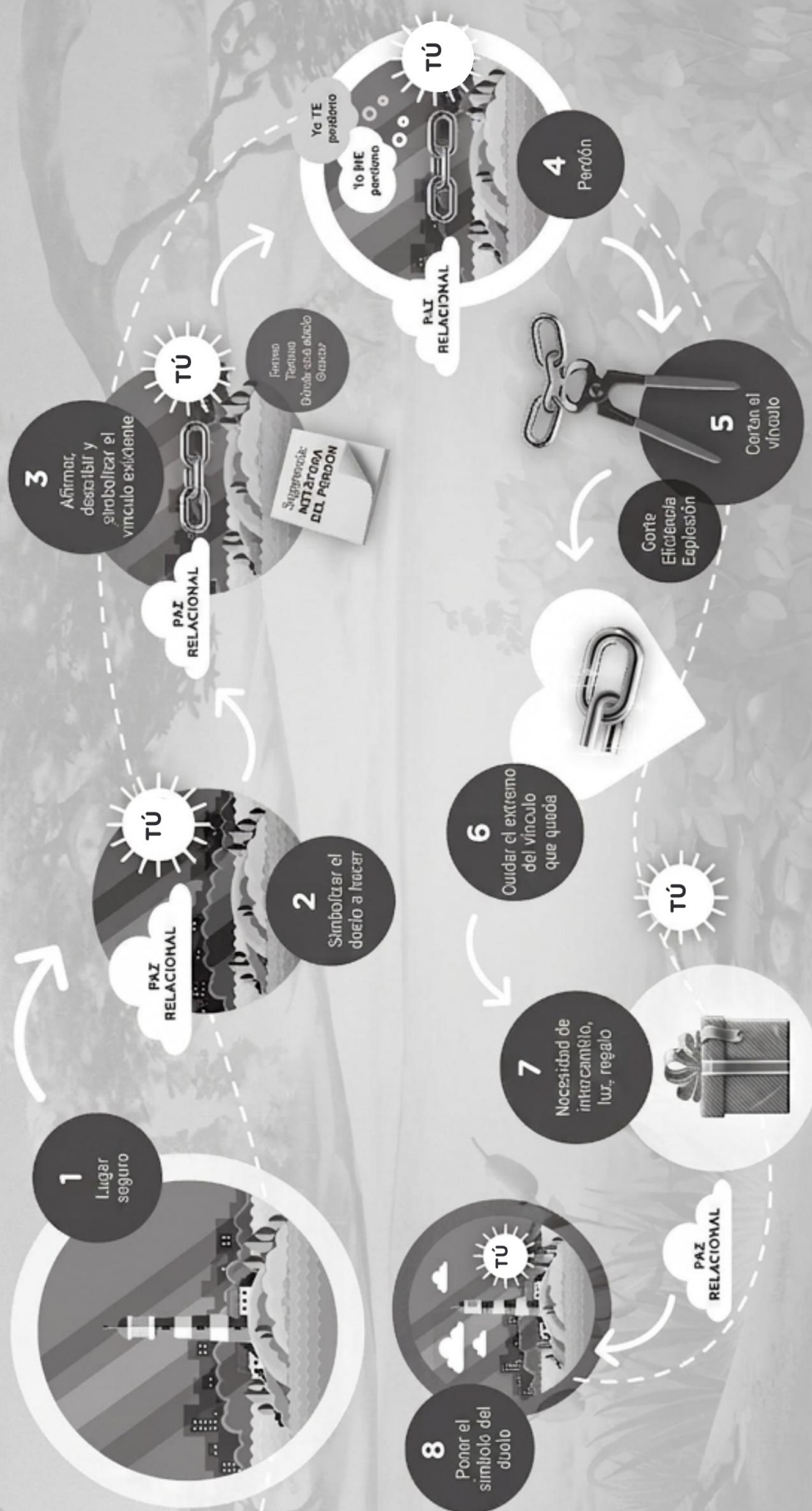


Técnica: Aliados arquetípicos



00 DOLFINO

Técnica: Paz relacional



 DOLFINO

Técnica: Liberación de la respiración

1

Fijar el objetivo

2

Puesta en trance

3

Ir al lado del árbol

4

Estar a la escucha de la respiración

5

Hacer localizar dónde la respiración está bloqueada o irregular

6

Utilizar la técnica del escáner para liberar + pedir ayuda a un aliado

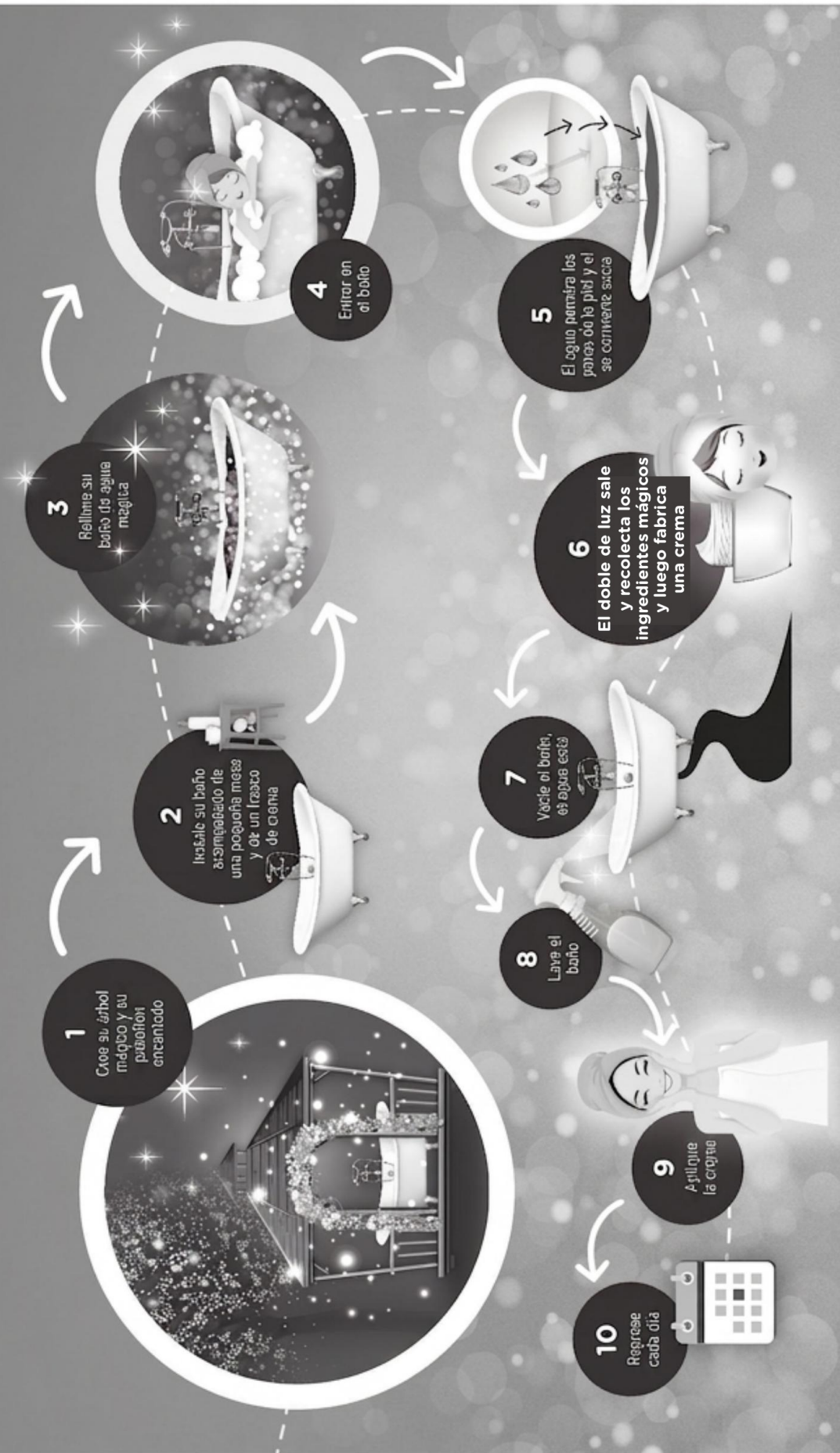
7

Continuar estando a la escucha de la respiración y desbloquear hasta que sea fluida

8

Al terminar, hacer constar el estado de liberación y de bienestar

Técnica: Baño mágico





DOLFINO

ACTIVA TODO TU POTENCIAL